Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

79

0 67532 72263 79

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 7 FASCICULE 79

CUISINEZ POUR DEUX
La viande hachée multi-façons 2161

RECETTE CLASSIQUE
Charlotte russe aux fraises 2166

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 15
Le poulet aux mille vertus 2168

PÂTISSERIES MAISON
Petits fours glacés 2174

LA CUISINE COMBINÉE 14
Plats aux oeufs 2 2176

RÉCEPTIONS POUR PARENTS ET AMIS
Souper d'automne pour six 2180

POISSON ET FRUITS DE MER 5
Poisson et fruits de mer panés 2184

PLATS JEUNESSE
Sorbet multicolore 4e couverture

RÉALISATION
Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR
Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN JUIL 87
« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) » ISSN 0830-9191

MICRO-ONDES

Conservez vos copies de **MICRO-ONDES** en toute sécurité et en bon état, en les regroupant dans de superbes reliures plastifiées de couleur blanche, estampées à l'or fin. Faciles d'assemblage, d'emploi pratique et pouvant contenir 13 fascicules, ces reliures sont disponibles chez votre marchand.

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Agneau en casserole Un mets plein de saveur qui nous vient de France : de l'agneau tendre avec des légumes printaniers assaisonnés d'ail, de fines herbes et de tomates.

Crèmes au four... de savoureux puddings dorés, cuits aux micro-ondes — idéal pour vos réceptions entre amis.

Bouillons et sauces pour transformer le poisson, la viande et les légumes en mets succulents.

Plus...

Légumes en conserve, pains pour les sandwichs, mini-rôtis et gâteau aux carottes.

La viande hachée multi-façons

La viande hachée est un mets de base idéal pour confectionner des plats quotidiens savoureux et complets.

Bon marché et populaire, la viande hachée a une qualité majeure : la polyvalence. Assaisonnée de divers condiments pour les caris et les sauces, présentée en boulettes, en biftecks ou en pain de viande, la viande hachée peut se transformer en un temps record grâce au four micro-ondes.

Lorsque vous cuisinez pour deux, il est très utile de trouver des idées de recettes faciles à adapter. Plus économique que la plupart des viandes, la viande hachée figure au répertoire de recettes de tous les cuisiniers avisés. Il faut compter environ 8 oz/225 g de viande hachée pour deux personnes et un peu plus si vous la servez en biftecks ou en pain de viande.

Les ingrédients incorporés à la viande doivent être adaptés aux portions. Vous pouvez, par exemple, utiliser des échalotes à la place des oignons. Les légumes et fruits de petite taille, au même titre que les boîtes de conserve et les sachets de petit format, sont très utiles à cet effet. Un assaisonnement bien choisi donne à chaque plat une saveur originale.

Agneau à l'indienne, page 2162

Notes sur la congélation

Remplacez la viande hachée fraîche par de la viande surgelée. Pour décongeler 8 oz/225 g de viande, percez l'emballage et enlevez les attaches en métal. Déposez-la dans un bol et enfournez 2 min à DÉCONGÉLATION. Retirez l'emballage, détachez la viande à la fourchette et enlevez toutes les parties décongelées. Prolongez la cuisson de 2 à 3 min. Mélangez avec le reste de la viande; laissez reposer 5 min.

Agneau à l'indienne

15¼ min

Temps d'attente : 5 min

Servez avec du riz, de la salade et des mets accompagnant le cari, comme des bananes tranchées et du chutney.

1 tranche de pain de mie de ½ po/12 mm d'épaisseur, coupée en cubes
½ tasse/125 ml de lait
1 cuil. à soupe de beurre
1 oignon émincé
8 oz/225 g d'agneau haché
2 cuil. à café de cari
1 cuil. à soupe de raisins de Smyrne
4 amandes émondées et hachées
sel et poivre
1 cuil. à café de jus de citron
2 petits oeufs
2 PERSONNES

1 Déposez les cubes de pain dans un petit bol et arrosez de lait. Laissez tremper 15 min.

2 Dans une casserole de 7 ½ tasses/1,7 l, faites fondre le beurre de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez l'oignon et laissez cuire de 2 à 2 ½ min ou jusqu'à tendreté.

3 Ajoutez la viande hachée et enfournez de 4 à 5 min à MAX., ou jusqu'à ce que la viande soit dorée, en remuant 1 fois; égouttez.

4 Égouttez le pain trempé dans le lait et réservez le lait. Écrasez le pain à la fourchette.

5 Incorporez cari, raisins secs, amandes, sel et poivre, jus de citron et pain à la viande hachée. Ajoutez un oeuf et battez bien.

6 Beurrez des ramequins de ½ po/275 ml et répartissez le mélange de viande dans ces derniers. Égalisez la surface.

7 Battez le second oeuf avec le lait réservé et assaisonnez au goût. Versez sur le mélange de viande. Réduisez la puissance à MED., et laissez cuire de 9 à 10 min, ou jusqu'à ce que le dessus soit ferme et que la viande soit cuite, en tournant les plats de moitié 2 fois. Laissez reposer 5 min.

Biftecks forestiers

Micro-trucs

L'agneau à l'indienne se conserve deux jours au réfrigérateur. Pour réchauffer, couvrez et enfournez 5 min à MED.; tournez le plat de moitié, réglez la puissance à MAX., et laissez cuire de 1 à 1 ½ min. Laissez reposer 5 min.

Biftecks forestiers

11 min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à café d'huile végétale
1 petit oignon haché
12 oz/350 g de boeuf haché
2 oz/50 g de chapelure fraîche
1 petit poivron rouge, épépiné et coupé en dés
1 oeuf battu
¼ de cuil. à café de moutarde en poudre
sel et poivre
1 cuil. à café de fines herbes séchées
½ cuil. à café de cannelle moulue
SAUCE
2 oz/50 g de champignons tranchés
1 cuil. à café de sauce soya
½ cuil. à café de sauce Worchestershire
1 cuil. à soupe de sauce tomate ou de ketchup
1 cuil. à soupe d'eau chaude
1 cuil. à café de farine tout usage
2 PERSONNES

1 Mélangez l'huile et l'oignon dans un petit bol. Enfournez de 2 à 2 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

2 Déposez le reste des ingrédients pour les biftecks dans un grand bol. Ajoutez l'oignon et confectionnez quatre biftecks.

3 Disposez les biftecks sur une rôtissoire et enfournez 5 min à MAX. Retournez-les et redisposez-les; égouttez le jus de viande dans un pot. Poursuivez la cuisson de 2 à 2 ½ min ou jusqu'à cuisson complète; couvrez.

4 Pour la sauce : incorporez les ingrédients de la sauce au jus de cuisson. Couvrez et enfournez de 2 à 2 ½ min à MAX., ou jusqu'à épaississement; remuez 1 fois. Versez sur les biftecks et servez avec des demi-pêches et des pointes d'asperges.

Salade Guadalajara

7 min

Temps d'attente : aucun

Pour un souper léger, servez cette salade légèrement épicée avec du thé au citron, suivie d'un pouding aux fruits.

8 oz/225 g de boeuf haché maigre
1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe de sauce tomate ou de ketchup
1 cuil. à café d'assaisonnement au chili
½ cuil. à café de cumin moulu
sel et poivre
½ laitue iceberg de petite taille, coupée en lanières fines
2 tomates hachées

2 PERSONNES

1 Déposez le boeuf et l'oignon dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et enfournez de 4 à 4 ½ min, ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur rose, en remuant 1 fois. Égouttez bien.

2 Ajoutez la sauce tomate ou le ketchup, le chili, le cumin et l'assaisonnement. Enfournez, à découvert, de 3 à 3 ½ min à MAX., ou jusqu'à cuisson complète, en remuant 1 fois.

3 Répartissez la laitue et les tomates hachées dans deux assiettes de service. À l'aide d'une cuiller, versez le mélange de viande au centre des assiettes et servez.

Salade Gualalajara individuelle : utilisez la moitié des ingrédients, enfournez le mélange de viande de 2 ½ à 3 min à l'étape 1 et de 2 à 2 ½ min à l'étape 2.

Agneau sur canapés

7 min

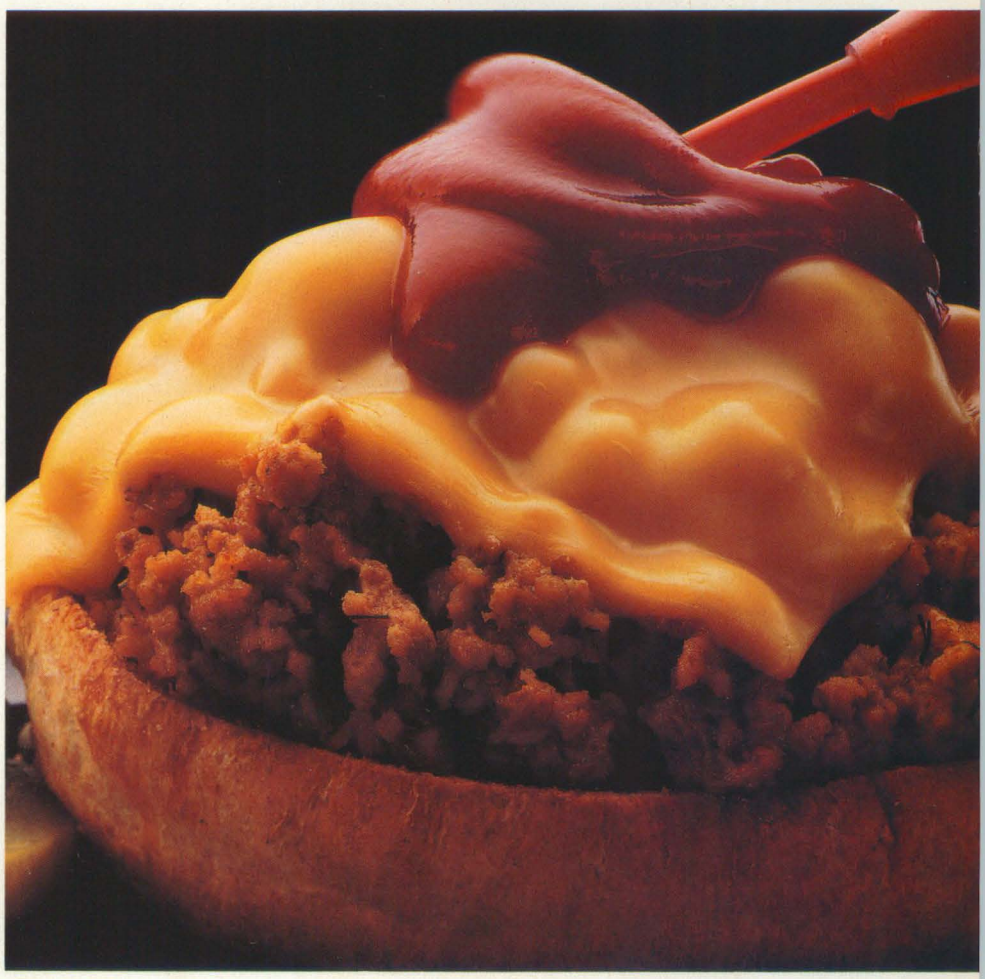
Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g d'agneau haché
2 cuil. à café d'huile végétale
2 cuil. à café de vinaigre de vin
2 cuil. à café de moutarde à grains entiers
1 cuil. à café de raifort en crème
1 pincée de sucre
sel et poivre
2 petits pains à hamburgers, coupés en deux et rôtis
4 tranches de fromage fondu
sauce tomate ou ketchup pour servir

2 PERSONNES

1 Déposez l'agneau dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l et enfournez de 3 à 4 min à MAX., ou jusqu'à ce que la viande ait perdu sa couleur

Ci-dessus : *salade Guadalajara*
Ci-dessous : *agneau sur canapés*



rose, en remuant 1 fois; égouttez. Détachez la viande en morceaux.

2 Incorporez huile, vinaigre, moutarde, raifort et sucre, et assaisonnez bien. Faites chauffer de 2 à 2 ½ min à MAX.

3 Déposez les demi-pains rôtis sur une assiette couverte de papier absorbant et recouvrez-les du mélange d'agneau. Nappez d'une tranche de fromage.

4 Réglez la puissance à MED.-MAX., et laissez cuire de 2 à 2 ½ min. Servez avec du ketchup et des légumes marinés.

Spaghetti à la provençale

12½ min

Temps d'attente : 3 ou 4 min

2 cuil. à soupe de beurre
1 gousse d'ail écrasée
1 petit oignon haché fin
6 oz/175 g de boeuf haché
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
8 oz/225 g de tomates concassées
1 carotte coupée en petits dés
1 branche de céleri coupée en petits cubes
4 champignons hachés fin
½ cuil. à café de romarin séché
1 feuille de laurier
poivre et sel
6 oz/175 g de spaghettis cuits pour servir

2 PERSONNES

1 Déposez le beurre dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, couvrez et faites fondre de 30 à 45 s à MAX. Ajoutez l'ail, l'oignon et le boeuf, couvrez et laissez cuire de 2 à 3 min à MAX., ou jusqu'à ce que la viande soit dorée, en remuant 1 fois. Égouttez l'excédent de gras.

2 Incorporez le reste des ingrédients à l'exception des spaghettis; assaisonnez bien. Couvrez et faites cuire 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Réglez la puissance à MED., et laissez cuire de 5 à 5 ½ min, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant 1 fois.

3 Laissez reposer, à couvert, de 3 à 4 min. Assaisonnez et servez avec les pâtes.

Spaghetti à la provençale

ANDREW WHITTUCK

Cari de boeuf aux mangues

13½ min

Temps d'attente : 7 min

3 échalotes hachées
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de cari épicé
1 petite aubergine (environ 8 oz/225 g), coupée en dés de ½ po/12 mm
8 oz/225 g de boeuf haché
1 cuil. à soupe d'huile végétale
2 cuil. à soupe de vin blanc
2 cuil. à soupe de chutney aux mangues
1 petite mangue pelée, dénoyautée et coupée en dés de ½ po/12 mm
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Déposez échalotes, ail, cari, aubergine, boeuf et huile dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Mélangez bien, couvrez et enfournez 5 min à MAX., en remuant 1 fois. Laissez reposer 5 min à couvert; égouttez bien.

2 Laissez cuire de 6 ½ à 7 min à MED., ou jusqu'à ce que l'aubergine soit tendre.

3 Ajoutez vin, chutney, mangue, sel et poivre. Réglez la puissance à MAX. et laissez cuire de 2 à 2 ½ min, ou jusqu'à ce le mélange soit bien chaud. Laissez reposer 2 min. Servez sur du riz blanc ou brun.

Conseils du chef

Sortez le cari du four après 5 min de cuisson, pour permettre à l'aubergine de ramollir sans trop faire cuire les autres ingrédients. Vous pouvez égoutter le jus de l'aubergine avant de remettre le plat au four.

Repas de fête en semaine

PAUL GRATER

Pains de viande à l'ancienne

15¼ min

Temps d'attente : de 7 à 8 min

4 carottes
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 oignon haché fin
2 cuil. à café d'eau
10 oz/275 g de boeuf haché
3 tranches de bacon hachées
2 cuil. à soupe de chapelure fraîche
2 branches de romarin hachées
sel et poivre

6 À 8 PERSONNES

1 Tranchez finement trois carottes puis coupez les tranches en quatre. Coupez la dernière carotte en fines lanières de 1 ½ po/3 cm de longueur.
2 Déposez le beurre dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites fondre de 15 à 30 s à MAX. Ajoutez les quartiers de carotte et les oignons et mélangez bien. Faites cuire de 9 à 9 ½ min à MAX., ou jusqu'à tendreté. Laissez reposer, à couvert, de 2 à 3 min.
3 Versez l'eau et les lanières de carottes dans un petit bol. Couvrez et faites cuire 1 min à MAX., ou jusqu'à tendreté.
4 Mélangez boeuf, bacon, chapelure, romarin et assaisonnement dans un bol et divisez en quatre portions.
5 Graissez légèrement deux moules de 1 ¼ tasse/275 ml. Disposez les lanières de carottes dans le fond des moules et recouvrez d'un quart du mélange de viande.
6 Écrasez légèrement le mélange de carottes et d'oignons et déposez dans les moules, en étalant bien jusqu'aux bords. Recouvrez du reste du mélange.
7 Enfournez de 5 à 5 ½ min à MAX., ou jusqu'à ce qu'un couteau inséré dans chaque pain en ressorte propre; tournez le plat d'un demi-tour 1 fois. Laissez reposer 5 min. Égouttez et démoulez en plaçant les lanières de carottes sur le dessus.

Suggestions pour servir
Les champignons à la grecque (voir fascicule 8, p. 209) sont un hors-d'oeuvre simple mais délicieux, servi froid. N'utilisez que la moitié des ingrédients et laissez ramollir les légumes de 3 à 4 min à MAX. Servez froid avec des petits pains complets. Les pommes de terre nouvelles, bouillies et nappées de beurre, accompagnent traditionnellement les pains de viande. Vous pouvez également les servir avec une salade panachée ou une salade verte et de la mayonnaise. Au dessert, servez quatre tranches d'ananas arrosées de 1 ou 2 cuil. à soupe de kirsch. Nappez de crème fouettée additionnée de 1 à 2 cuil. à café de sucre.

Suggestions de boissons
Un vin rouge léger comme un chianti ou un vin blanc fruité d'Allemagne se marie bien avec ces petits pains de viande. Si vous préférez une boisson plus rafraîchissante, servez de la bière blonde ou du cidre doux réfrigéré.

Charlotte russe aux fraises

Ce splendide dessert à base de fruits, de crème anglaise, de crème fraîche et de liqueur, ravira à coup sûr vos invités. Servez-le lors d'un repas de fête, pour clore l'événement en beauté.

La charlotte russe a été créée, pour le tsar Alexandre 1er de Russie, par le célèbre maître cuisinier français Carême. Inspiré de la Charlotka, ce dessert était confectionné à l'origine avec de la crème sure, la purée de fruits étant servie à part. Dans sa version moderne, les fruits sont incorporés à la charlotte, conférant au dessert sa texture moelleuse qui fond dans la bouche.

Plus savoureuse lorsqu'elle est confectionnée la veille, la charlotte russe est un dessert idéal pour un dîner de fêtes préparé d'avance. (Conservez-la au réfrigérateur jusqu'à 2 h avant le repas, puis démoulez-la et décorez; remettez-la au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.) Le four micro-ondes vous fera gagner du temps pour dissoudre la gélatine et préparer la crème anglaise.

Charlotte russe aux fraises

8½ min

Temps d'attente : aucun

½ boîte de 85 g de poudre pour gelée aux fraises
1 tasse/250 ml d'eau
15 boudoirs
fraises pour décorer

GARNITURE
4 oeufs battus
2 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
quelques gouttes d'extrait de vanille ou de fraises
1 ¼ tasse/275 ml de lait
7 cuil. à café (2 sachets) de gélatine en poudre
4 cuil. à soupe d'eau
8 oz/225 g de fraises équeutées et réduites en purée
3 cuil. à soupe de liqueur de fraise ou d'orange
1 ¼ tasse/275 ml de crème 35 % légèrement fouettée
4 À 6 PERSONNES

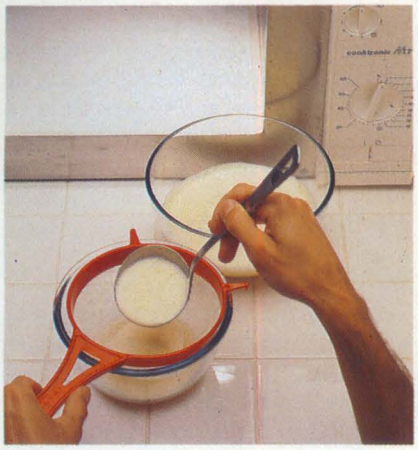
PAUL GRATER

Préparation de la charlotte russe aux fraises

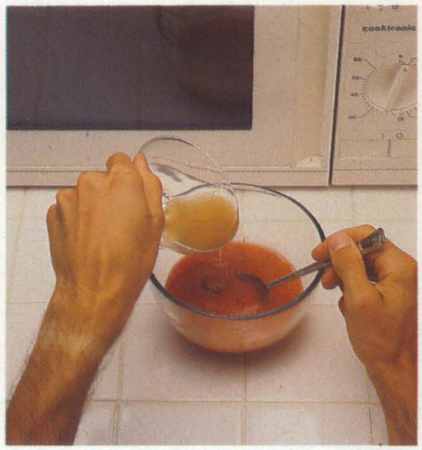
Versez *l'eau et la poudre pour gelée dans un bol de 2 ½ tasses/575 ml. Enfournez 1 min à MAX., ou jusqu'à dissolution, en remuant 1 fois.*

Versez *dans un moule à charlotte de 5 tasses/1,25 l; posez les boudoirs à la verticale sur les bords du moule, côté sucré vers l'extérieur.*

Battez *oeufs, sucre et vanille dans un bol jusqu'à ce que le tout soit mousseux. Faites chauffer le lait de 1 ½ à 2 min dans un bol de 5 tasses/1,25 l à MAX.*

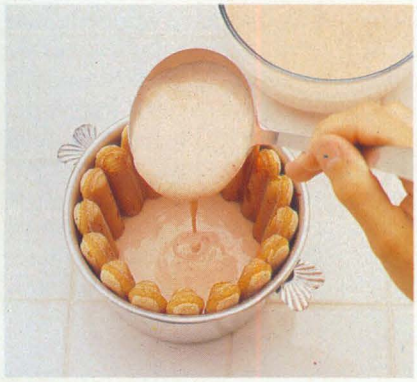


Incorporez *le lait aux oeufs et enfournez de 5 ½ à 6 min à MED., ou jusqu'à épaississement, en battant toutes les min. Passez au tamis dans un bol.*



Dans un bol, **délayez** *la gélatine dans l'eau et laissez dissoudre de 30 à 45 s à MAX., en remuant 1 fois. Incorporez à la purée, avec la liqueur.*

Laissez refroidir *la crème anglaise; posez le bol dans un bain-marie d'eau froide. Incorporez délicatement la crème anglaise au mélange, puis la moitié de la crème fouettée.*



Versez *la préparation à la louche dans le moule, en prenant soin de ne pas déplacer les boudoirs. Réfrigérez de 2 à 3 h, ou jusqu'à ce que le mélange ait pris.*

Égalisez *le sommet des boudoirs en les nappant du mélange. Démoulez et décorez à la douille la base et le dessus du gâteau avec le reste de la crème fouettée. Garnissez de fraises.*

Conseils du chef

Il est important de pas laisser d'espace entre les boudoirs, pour éviter que la garniture ne déborde. Pour démouler la charlotte, coupez les extrémités des boudoirs qui dépassent de la garniture. Plongez brièvement le moule dans l'eau bouillante ou enroulez un linge trempé dans l'eau chaude autour du moule. Glissez la lame d'un couteau autour des bords et démoulez dans un plat de service. Après l'avoir décoré de crème et de fraises, réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Le poulet aux mille vertus

Dans une alimentation équilibrée, le poulet présente plusieurs avantages — il est pauvre en matières grasses, pauvre en calories et se marie avec toutes sortes de saveurs. Roulé, pané, ou mijoté à la casserole, il fera les délices de vos dîners.

Le poulet est depuis longtemps le mets favori des personnes soucieuses de leur alimentation — le poulet rôti sans la peau ne contient que 42 calories par oz/25 g. Il est nourrissant et très polyvalent. Grâce aux micro-ondes, vous pouvez maintenant préparer des plats sains et nutritifs en un temps éclair.

Le poulet est parfait pour la cuisson aux micro-ondes. Comme il est naturellement tendre, il n'a pas besoin de mijoter longtemps; le four micro-ondes laisse la chair moelleuse et juteuse. Pas besoin de le faire cuire avec la peau pour qu'il conserve sa texture moelleuse. En enlevant la peau, vous le débarrassez d'une grande partie de sa matière grasse.

Dans les recettes présentées ici, le poulet est confectionné de multiples façons, avec un minimum d'huile ou de matières grasses et sans ingrédients traités. Pour paner les morceaux de poulet, utilisez des céréales riches en fibres ou des miettes de pain croustillant et aromatisez avec des fines herbes et des épices, sans utiliser des mélanges d'épices salés.

Mariner pour rehausser le goût

Comme le poulet nature a une saveur assez fade, sa chair se prête à toutes sortes de marinades. Les trois recettes de la page 2170 montrent comment utiliser la méthode de base pour apprêter du poulet mariné. Chacune des recettes donne un caractère entièrement différent au poulet.

Enlevez la peau du poulet avant de le mariner, pour que la chair s'imprègne bien des aromates. Assurez-vous que la marinade nappe le plus de surface possible : dans le cas du poulet tandoori, la chair du poulet est entaillée pour laisser s'imprégner les condiments. Tournez le poulet de temps à autre (entier ou en morceaux) pour que toutes les parties macèrent dans le jus. Choisissez un bol à marinade adapté à la volaille utilisée, permettant à la marinade de napper la chair entière.

Poulet au gingembre

Poulet au gingembre

19½ min

Temps d'attente : aucun

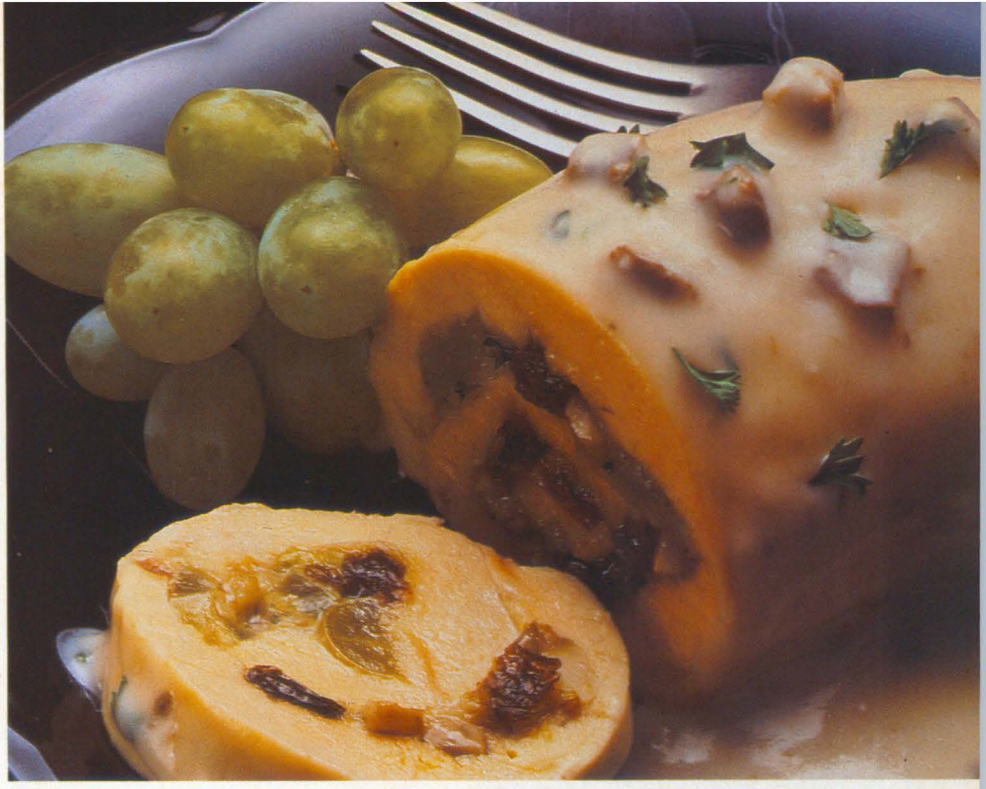
4 pilons de poulet (environ 7 oz/200 g chacun), sans la peau
échalotes façonnées en bouquet, pour garnir

MARINADE
½ tasse/125 ml de bouillon de légumes
5 cuil. à soupe de sauce soya
1 petit oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de jus de lime frais
1 cuil. à café de zeste de lime râpé
½ cuil. à café d'huile de sésame
1 pincée de sel
¼ de cuil. à café de piment fort écrasé ou d'assaisonnement au chili

PANURE
2 oz/50 g de pain au son et aux graines de sésame, émietté fin
1 pincée de poudre d'ail
1 pincée de gingembre moulu
1 oeuf battu

4 PERSONNES

1 Mélangez tous les ingrédients pour la marinade dans un petit bol. Couvrez et enfournez de 1 ½ à 2 min à MAX., ou jusqu'à ébullition. Laissez refroidir légèrement.
2 Déposez les morceaux de poulet dans un grand bol et nappez de marinade. Couvrez et laissez mariner une nuit ou pendant 6 h au réfrigérateur, en tournant les morceaux de temps à autre.
3 Pour la panure : mélangez la chapelure, la poudre d'ail et le gingembre moulu et étalez le mélange dans une grande assiette.
4 Égouttez les morceaux de poulet et nappez-les d'oeuf battu. Roulez-les bien dans le mélange de panure de façon à napper uniformément.
5 Déposez les morceaux de poulet, côtés charnus vers l'extérieur, sur une rôtissoire pour micro-ondes. Faites cuire, à découvert, de 18 à 23 min à MED.-MAX., ou jusqu'à ce que le jus près de l'os coule clair, en redisposant les morceaux et en tournant la grille 2 fois.
6 Pour servir, déposez les morceaux de poulet dans un plat de service et garnissez des échalotes.



Roulades de poulet aux raisins

Roulades de poulet aux raisins

19 min

Temps d'attente : de 3 à 5 min

4 poitrines de poulet désossées de 7 oz/200 g, sans la peau

FARCE
1 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 oz/25 g de champignons hachés
1 petit oignon haché fin
2 oz/50 g de raisin vert sans pépins, tranché
1 oz/25 g de chapelure
2 cuil. à soupe de raisins secs
¼ de cuil. à café de sel au céleri
¼ de cuil. de coriandre moulue

SAUCE
2 oz/50 g de champignons hachés
2 cuil. à soupe d'eau
1 tasse/225 ml de yogourt écrémé nature
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

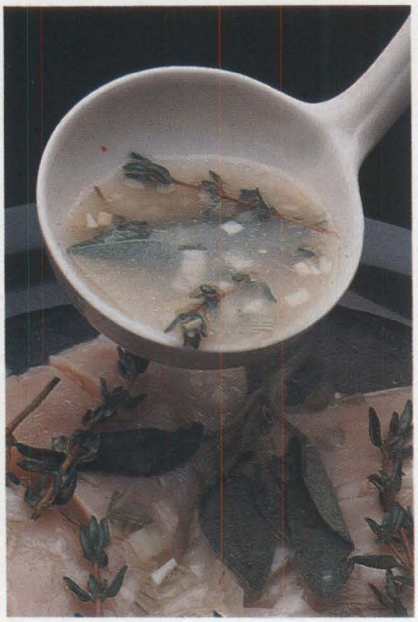
4 PERSONNES

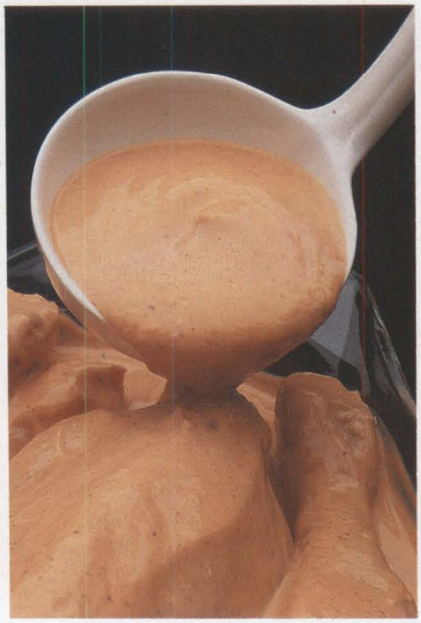
1 Aplatissez les poitrines de poulet entre deux pellicules plastiques à ¼ po/6 mm d'épaisseur.
2 Mélangez la margarine, les champignons et l'oignon dans un petit bol. Laissez cuire 2 min, à couvert, jusqu'à ce que l'oignon soit translucide.
3 Incorporez le reste des ingrédients et mélangez bien. Répartissez le mélange entre les poitrines de poulet, en étalant bien jusqu'au centre. Pliez les côtés et roulez pour recouvrir la farce. Fixez avec des bâtonnets à coquetel et déposez-les, côté ouverture dans le fond, dans un plat peu profond.
4 Dans un petit bol, mélangez les champignons et l'eau. Couvrez et faites cuire 2 min à MAX., ou jusqu'à tendreté. Mélangez le reste des ingrédients pour la sauce et versez sur les roulades de poulet.
5 Couvrez de papier ciré et faites cuire de 15 à 18 min à MED.-MAX., ou jusqu'à ce que le jus ait perdu sa couleur rose, en tournant le plat d'un quart 2 fois.
6 Laissez reposer, à couvert, de 3 à 5 min; enlevez les bâtonnets et servez chaud avec la sauce.

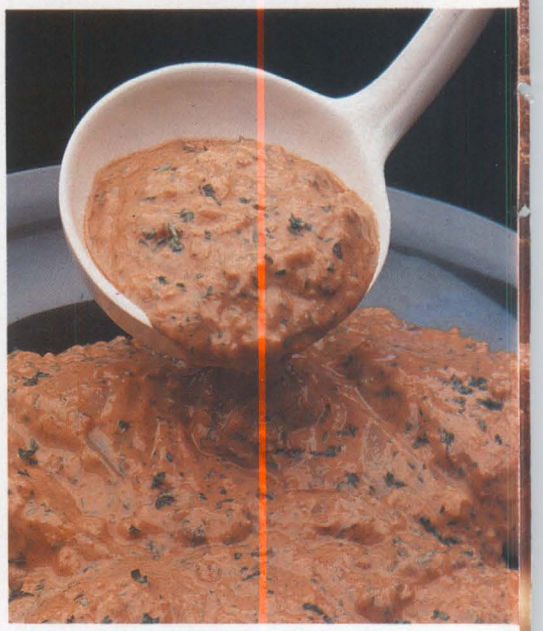
Conseils minceur

Avant d'être cuit, le poulet ne contient que 34 cal/143 kJ par oz/25 g (sans les os). Les roulades de poulet aux raisins, qui ne contiennent que 309 cal/1 298 kJ par portion, constituent un mets équilibré.

Trio de marinades







PAUL GRATER

À gauche : *poulet mariné au citron*
Au centre : *poulet tandoori*
À droite : *poulet épicé au yogourt*

Poulet mariné au citron

9 min

Temps d'attente : 5 min

4 poitrines de poulet désossées de 6 oz/175 g

MARINADE AU CITRON
jus de 2 petites limes ou 2 citrons
zeste râpé de 1 lime ou de 1 citron
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 cuil. à soupe de vin blanc sec ou de cidre
2 échalotes hachées
4 grosses branches de thym
4 grosses branches de sariette
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Entaillez les poitrines de poulet à plusieurs endroits pour que la marinade imprègne bien la chair.
2 Mélangez le jus de lime ou de citron avec le zeste râpé, l'huile, le vin ou le cidre, les échalotes, les fines herbes et l'assaisonnement au goût.
3 Déposez le poulet dans un bol et recouvrez de la marinade, en tournant les morceaux pour bien napper. Couvrez et réfrigérez au moins 3 h, en tournant de temps en temps.
4 À l'aide d'une écumoire, ôtez le poulet de la marinade et déposez-le dans un plat peu profond. Ajoutez 2 cuil. à soupe de marinade, couvrez de papier ciré et faites cuire de 9 à 10 min à MAX., ou jusqu'à ce que le jus coule clair lorsqu'on perce la partie la plus charnue au couteau. Redisposez les morceaux 2 fois.
5 Laissez reposer 5 min, à couvert, puis servez chaud avec une jardinière de légumes, du riz ou des pâtes, ou froid avec une salade. Vous pouvez également servir la volaille avec un peu de la marinade réchauffée.

Poulet tandoori

26½ min

Temps d'attente : 15 min

3 lb/1,4 kg de poulet prêt à cuire
1 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
paprika pour saupoudrer

MARINADE AUX ÉPICES
1 ¾ tasse/425 ml de yogourt nature
1 cuil. à soupe de jus de citron
sel
2 cuil. à café de curcuma
1 cuil. à café de garam masala
½ cuil. à café d'assaisonnement au chili
½ cuil. à café de graines de cumin
2 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 cuil. à café de gingembre moulu

4 PERSONNES

1 Enlevez la peau du poulet; séchez-le sur du papier absorbant.
2 Mélangez le yogourt avec le jus de citron, le sel, le curcuma, le garam masala, le chili, le cumin, la pâte de tomates et le gingembre. Déposez le poulet dans un grand bol et recouvrez de marinade, en tournant pour bien napper. Laissez mariner 4 h au réfrigérateur, en tournant de temps à autre.
3 Ôtez le poulet de la marinade, en le secouant bien. Déposez le poulet dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Calculez le temps de cuisson, en comptant 7 min par lb/450 g. Couvrez et laissez cuire de 21 à 25 min ou selon le temps calculé. Enlevez du four 10 min avant la fin du temps de cuisson.
4 Faites fondre la margarine 30 s à MAX., dans un petit bol couvert. Versez sur le poulet. Remettez la casserole au four et laissez cuire le reste du temps prévu, ou jusqu'à ce que le jus coule clair lorsqu'on insère un couteau dans la partie charnue.
5 Laissez reposer 15 min, à couvert. Versez le reste de la marinade dans un petit bol, couvrez et faites chauffer 5 min à MAX. Servez en sauce avec le poulet.

Poulet épicé au yogourt

10 min

Temps d'attente : 5 min

4 poitrines de poulet désossées de 6 oz/175 g, sans la peau

MARINADE AU YOGOURT
1 ½ cuil. à café d'huile d'olive
1 ½ cuil. à café de jus de citron
½ petit oignon, râpé
1 petite gousse d'ail écrasée
1 cuil. à soupe de paprika
4 cuil. à soupe de yogourt épais, écrémé
1 ½ cuil. à café de pâte de tomates
1 cuil. à soupe de persil haché
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Entaillez le poulet à plusieurs endroits pour que la marinade imprègne bien la chair.
2 Dans un bol, mélangez huile, jus de citron, oignon, ail, paprika, yogourt, pâte de tomates, persil et assaisonnement. Déposez le poulet dans un plat et versez la marinade, en tournant les morceaux pour bien napper. Couvrez et réfrigérez au moins 3 h ou une nuit si possible, en tournant de temps à autre.
3 Ôtez le poulet de la marinade, en le secouant bien. Disposez le poulet sur une rôtissoire et couvrez de papier ciré.
4 Faites cuire 9 min à MAX., ou jusqu'à ce que le jus coule clair lorsqu'on perce la partie charnue au couteau. Redisposez 2 fois. Laissez reposer 5 min à couvert. Servez chaud ou froid avec une salade, du riz brun et un peu de la marinade réchauffée pendant 1 ou 2 min à MAX.

Conseils du chef

Les marinades pour le poulet tandoori, le poulet au yogourt et le poulet au citron sont interchangeables; elles s'utilisent pour le poulet entier ou pour les morceaux de poitrines désossées, à condition de respecter les temps de cuisson respectifs.

Poulet farci aux pétoncles

18½ min

Temps d'attente : aucun

4 poitrines de poulet désossées de 7 oz/200 g, sans la peau
1 ½ cuil. à café d'huile de maïs
1 petit oignon haché fin
¼ de cuil. à café de poudre d'ail
½ cuil. à café de thym haché
10 oz/275 g d'épinards hachés surgelés
4 oz/100 g de pétoncles, coupés en deux
1 oz/25 g d'edam râpé
1 pincée de sel

PANURE
1 oz/25 g de flocons de son, écrasés fin
2 cuil. à soupe de persil haché
1 cuil. à café de paprika
1 pincée de poudre d'ail
1 oeuf battu

4 PERSONNES

1 Aplatissez les morceaux de poulet entre deux pellicules plastique.
2 Dans un bol, mélangez l'huile, l'oignon, la poudre d'ail et le thym. Couvrez et faites cuire de 1 ½ à 2 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
3 Faites chauffer les épinards sur une assiette de 4 à 5 min à MAX., ou jusqu'à décongélation. Égouttez bien, en pressant à l'aide d'une soucoupe pour extirper le liquide. Incorporez les épinards au mélange d'oignon; ajoutez les pétoncles, le fromage et le sel et mélangez.
4 Versez le mélange sur les poitrines de poulet, en étalant bien jusqu'au centre. Pliez les bords et roulez, la farce à l'intérieur. Fixez chaque roulade avec un bâtonnet à coquetel.
5 Mélangez les flocons, le persil, le paprika et la poudre d'ail, et étalez dans une grande assiette. Trempez les roulades dans l'oeuf battu, puis dans la panure, en appuyant fermement pour bien napper.
6 Disposez les poitrines, côté ouverture sur le dessous, sur une rôtissoire pour micro-ondes. Faites cuire de 13 à 15 min à MED.-MAX., ou jusqu'à ce que la chair soit ferme et que le jus ait perdu sa couleur rose, en tournant la rôtissoire d'un quart toutes les 5 min. Ôtez les bâtonnets de bois et servez chaud avec une salade ou une jardinière de légumes.

Poulet farci aux pétoncles

Micro-trucs

Pour la cuisson des plats de poulet, réglez la puissance à MAX., en particulier s'il s'agit de petits morceaux de volaille ou de filets minces de poitrine non roulés. Si vous faites cuire des morceaux roulés plus gros sans ajouter de liquide, réglez la puissance à MED.-MAX. pour qu'ils cuisent plus doucement sans sécher ni durcir à l'extérieur.

Poulet salsa

39 min

Temps d'attente : 5 min

La sauce salsa est une sauce épicée qui se marie bien avec les grillades et les biftecks. Elle s'apprête bien également avec la viande ou la volaille cuite au barbecue, en particulier servies avec une salade verte.

1 boîte de 15 oz/425 g de haricots, égouttés
6 oz/175 g de maïs en grains surgelé
3 lb/1,4 kg de poulet prêt à cuire, coupés en huit morceaux, la peau enlevée
3 cuil. à soupe de pâte de tomates
½ cube de bouillon de légumes émietté
½ cuil. à café d'origan séché

SAUCE SALSA

½ petit poivron vert, épépiné et haché
1 petit oignon haché
1 petite gousse d'ail écrasée
1 boîte de 15 oz/425 g de tomates
¼ de cuil. à café de cumin moulu
¼ de cuil. à café d'origan séché
1 pincée d'assaisonnement au chili
sel et poivre

4 À 6 PERSONNES

1 Dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml, mélangez le poivron vert, l'oignon et l'ail. Couvrez et laissez cuire de 3 à 4 min à MAX., ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
2 Incorporez le reste des ingrédients pour la sauce et faites cuire, à découvert, de 8 à 10 min à MAX., ou jusqu'à épaississement. Réservez.
3 Dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l, mélangez les haricots et le maïs. Disposez les morceaux de poulet sur le dessus, côté chair vers l'extérieur.
4 Mélangez la sauce salsa avec la pâte de tomates, le cube de bouillon et l'origan; versez sur le poulet.
5 Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. Réduisez la puissance à MED.-MAX. et laissez cuire de 25 à 30 min., ou jusqu'à ce que le jus coule clair lorsqu'on insère un couteau près de l'os; tournez la casserole d'un quart 3 fois.
6 Laissez reposer 5 min, à couvert, et servez chaud avec du riz brun ou des pâtes au blé entier.

Poulet créole

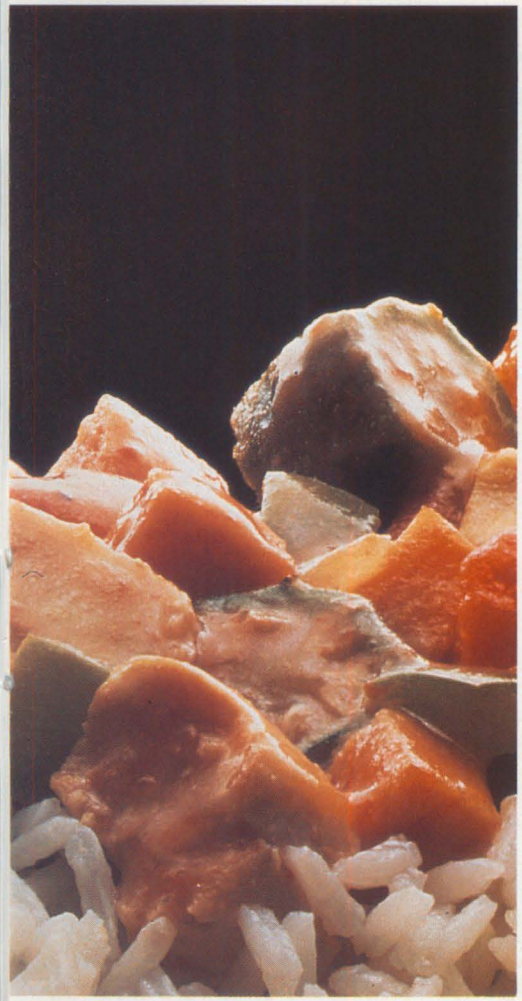
Poulet créole

41 min

Temps d'attente : aucun

8 petites ailes et pilons de poulet (d'un poids total de 3 lb/1,4 kg)
½ cuil. à café de thym
1 pincée de piment de Cayenne
1 gousse d'ail écrasée
1 feuille de laurier
1 tasse/250 ml d'eau
1 cuil. à soupe d'huile de tournesol
1 oignon émincé
1 poivron vert, épépiné et haché
2 cuil. à soupe de farine de blé entier
1 boîte de 15 oz/425 g de tomates concassées
12 oz/350 g d'okras frais tranchés
4 oz/100 g de jambon maigre cuit, coupé en cubes de ½ po/12 mm
5 cuil. à soupe de jus de légumes
1 cuil. à café de sauce Worcestershire
½ cuil. à café de sauce forte aux piments

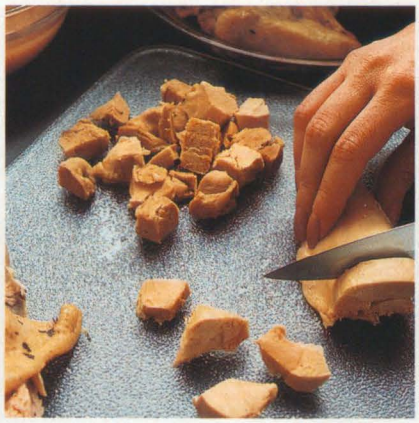
4 À 6 PERSONNES



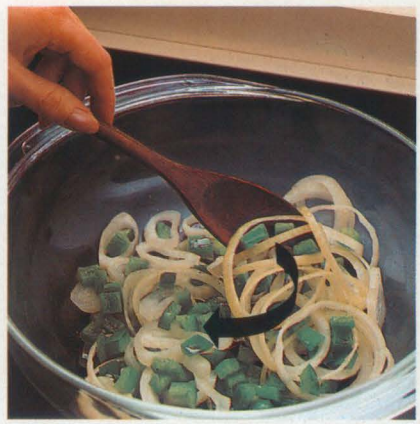
Préparation du poulet créole

Déposez *le poulet dans un plat de 12 ½ tasses/3 l, côté chair vers l'extérieur, et parsemez-le de thym et de cayenne. Ajoutez l'ail, la feuille de laurier et l'eau.*

Couvrez *et enfournez de 16 à 20 min à MAX., ou jusqu'à ce que le jus du poulet ait perdu sa couleur rose lorsqu'on perce la chair près de l'os. Tournez 1 fois. Égouttez et réservez le jus.*



Désossez *et coupez la volaille en petits cubes, en jetant les tendons. Écumez le gras de la surface du jus de cuisson réservé.*



Mélangez *l'huile, l'oignon et le poivron vert dans une casserole. Couvrez et enfournez de 5 à 7 min à MAX., ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres, en remuant 1 fois.*

Incorporez *la farine et ajoutez le reste des ingrédients, y compris le jus de cuisson réservé et les morceaux de poulet. Mélangez bien le tout et couvrez.*

Faites cuire *de 20 à 25 min à MAX., ou jusqu'à épaississement du mélange et macération des épices, en remuant 3 fois pendant la cuisson. Servez avec du riz cuit.*

Petits fours glacés

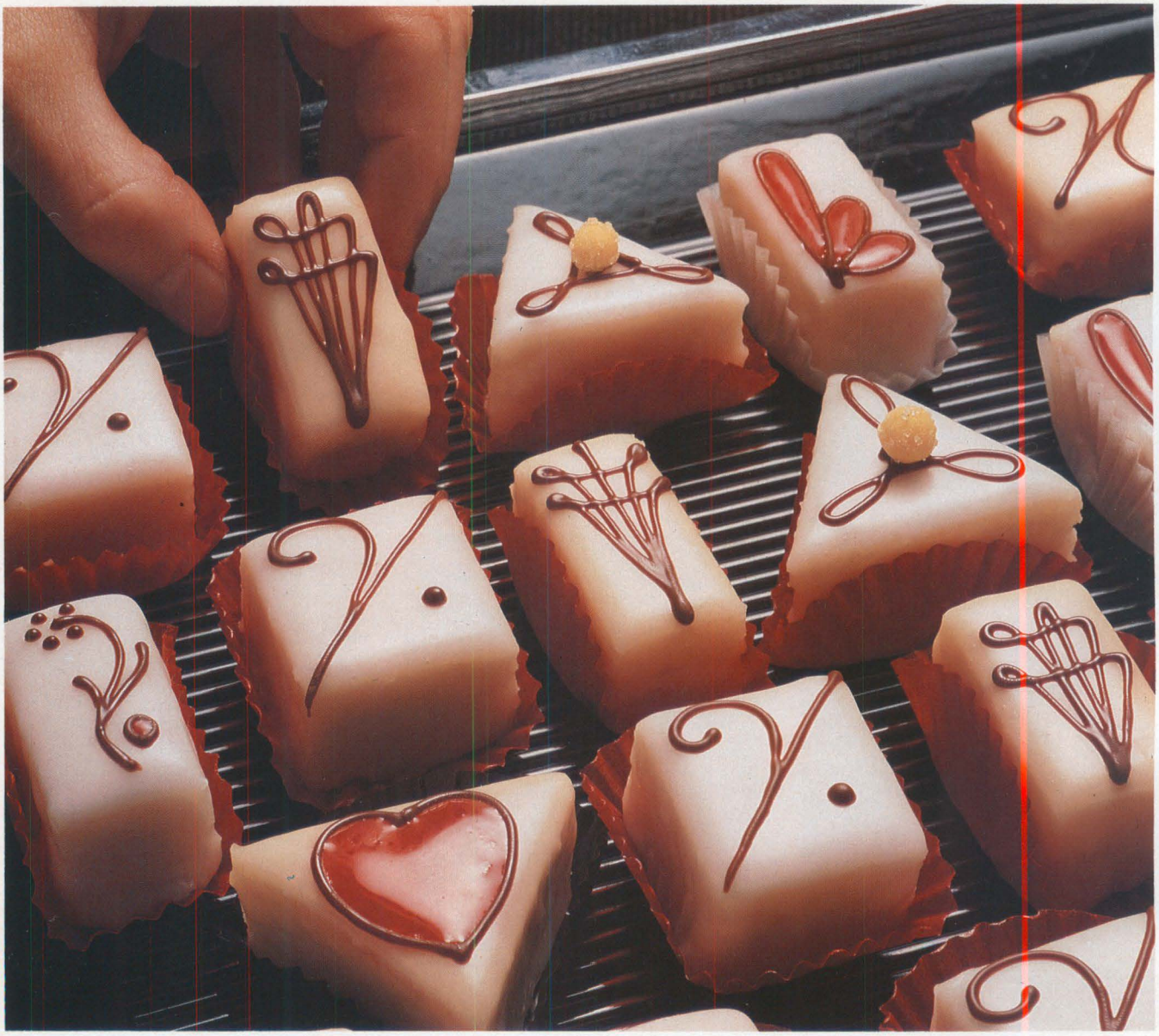
Quelle que soit l'occasion, ce plat de petits fours glacés aura beaucoup de succès auprès de vos invités. Bien que leur confection prenne du temps, les résultats en valent vraiment la peine.

Si vous célébrez un anniversaire ou un baptême, servez des petits fours glacés qui feront à coup sûr grande impression.

À base de génoise au beurre, les petits fours se conservent plus longtemps que le gâteau éponge sans matière grasse. Coupés judicieusement en carrés, en triangles et en rectangles afin d'éviter des pertes, ces gâteaux sont nappés de glace au fondant ou de pâte de guimauve, ramollie aux micro-ondes et délicatement teintée. Pour leur donner un superbe fini, on les décore de boules de sucre mimosa et de chocolat fondu. Vous pouvez également utiliser du colorant alimentaire et des décorations assorties au thème de l'événement célébré.

Temps de cuisson

Le temps de cuisson varie en fonction de la puissance et de la taille du four. Les temps indiqués sont adaptés aux fours de 650 à 700 watts. Vérifiez toujours la texture du gâteau (voir Conseils et petits trucs). Pour les fours de 500 et de 600 watts, suivez la recette en respectant le temps de cuisson indiqué entre parenthèses et n'oubliez pas de vérifier la texture du gâteau.



RAY DUNS

Petits fours glacés

11¼ min

Temps d'attente : 10 min

3 oz/75 g de sucre super fin (sucre semoule)
3 oeufs
¾ de tasse/75 g de farine tout usage
1 pincée de sel
3 cuil. à soupe de beurre non salé

DÉCORATION

1 ½ lb/700 g de glace au fondant blanche ou de pâte de guimauve réfrigérée
4 cuil. à soupe d'eau
1 ou 2 gouttes de colorant alimentaire jaune
1 ou 2 gouttes de colorant alimentaire rose
2 oz/50 g de chocolat noir, coupé en morceaux
boules de mimosa et gelée pour glacer

18 PETITS FOURS

1 Foncez un moule à gâteau rectangulaire de 7 x 11 po/18 x 28 cm d'une pellicule plastique.

2 Battez le sucre et les oeufs en crème jusqu'à ce le mélange ait triplé de volume. Tamisez la farine et le sel et parsemez délicatement sur le mélange d'oeufs.

3 Déposez le beurre dans un petit bol, couvrez et laissez fondre de 45 à 60 s à MAX.

4 Versez uniformément le beurre fondu sur le mélange d'oeufs et incorporez-le à l'aide d'une cuiller en métal.

5 Versez dans le plat préparé. Protégez les coins avec de petits morceaux de papier aluminium. Laissez cuire 1 ½ min à MAX., (fours de 500 et de 600 watts : 2 min). Tournez le plat de moitié et enlevez le papier aluminium. Laissez cuire de 2 ½ à 3 min de plus (fours de 500 et de 600 watts : 2 ½ à 3 min) ou jusqu'à ce que l'intérieur soit cuit, en tournant le plat de moitié 1 fois.

6 Laissez reposer 10 min, puis démoulez sur une grille de métal recouverte de papier ciré. Ôtez la pellicule plastique et laissez refroidir.

7 Placez le gâteau éponge sur une surface plane. Égalisez les bords, puis coupez le gâteau dans le sens de la longueur en trois bandes de même épaisseur. Coupez une bande en six rectangles, une autre en six carrés et la dernière, en trois rectangles. Coupez chaque rectangle en deux triangles.

8 Divisez la glace en trois portions. Déposez une portion dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml et faites fondre 1 ½ min à MAX, (fours de 500 et de 600 watts : 1 ½ min), en remuant 2 fois. Ne chauffez pas trop longtemps. Ajoutez 4 cuil. à café d'eau et battez bien à l'aide d'une spatule de bois. À l'aide d'une cuiller de métal, nappez de glace (voir étape ci-dessus) un tiers des petits fours. Prenez soin de napper entièrement chaque gâteau.

9 Répétez l'opération pour colorer le reste du fondant en jaune et en rose.

10 Déposez le chocolat dans un petit bol. Enfournez de 1 à 2 min à MED., (fours de 500 et de 600 watts : 1 à 2 min) ou jusqu'à ce que la préparation soit onctueuse et brillante, en remuant 2 fois. Mélangez bien pour faire fondre, puis versez dans une poche à douille en papier munie d'une petite douille à écriture. (Une poche à douille en polythène jetable risque de fondre à la chaleur). Dessinez des motifs sur chaque petit four (voir étape 2, ci-dessous); remplissez les motifs de gelée pour glacer.

11 Placez les boules de mimosa sur les petits fours triangulaires, avant que la glace au chocolat soit ferme. Servez dans de petits moules en papier.

Décoration des petits fours glacés

Disposez *les gâteaux sur une grille, bien distancés. Nappez de glace fondue. Si elle durcit, ajoutez 1 cuil. d'eau.*

Décorez *les petits fours de chocolat fondu : dessinez boucles, lignes, points, fleurs et coeurs à la poche à douille et remplissez les coeurs et les boucles de gelée fondue si désiré.*

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients.** La glace au fondant blanche et la pâte de guimauve sont vendues chez certains pâtissiers. Ces glaces spéciales fondent rapidement aux micro-ondes et donnent un fini brillant. Pour prévenir le durcissement, emballez-les dans du papier aluminium et conservez-les au réfrigérateur.

► **Fouettez les oeufs et le sucre** (étape 2) au batteur électrique. Le mélange est prêt lorsqu'un sillon formé par les fouets soulevés se maintient 5 s. Si vous ne battez pas suffisamment le mélange, le gâteau ne lèvera pas bien.

► **Incorporez le beurre et la farine** (étape 4) à l'aide d'une cuiller de métal, en formant un huit. Ne battez pas pour ne pas faire sortir l'air qui permet au gâteau de lever.

► **Vérification de la texture** (étape 5). Les bords du gâteau ne doivent pas se décoller des parois du plat. Le dessus du gâteau doit être souple mais bien cuit. Recouvrez la rôtissoire de papier ciré pour que la grille ne marque pas le gâteau.

► **Ne surchauffez pas le fondant** (étape 8), car il risque de devenir granuleux et de perdre de l'éclat. Utilisez-le rapidement car il épaissit vite. S'il devient trop dur, battez-le dans 1 cuil. à café d'eau.

Plats aux oeufs 2

Une collation nappée d'un oeuf frit se transforme en repas : un déjeuner nourrissant, un plat pour le souper ou un hors-d'oeuvre copieux. Combinez le four conventionnel et le four micro-ondes pour obtenir des plats aux oeufs qui satisferont votre gourmandise !

Vous pouvez faire cuire les oeufs aux micro-ondes, mais rien ne remplace la poêle pour la cuisson des oeufs au plat ou des oeufs frits. Ne faites jamais cuire des oeufs frits aux micro-ondes; servez-vous du four micro-ondes pour préparer rapidement des plats d'accompagnement.

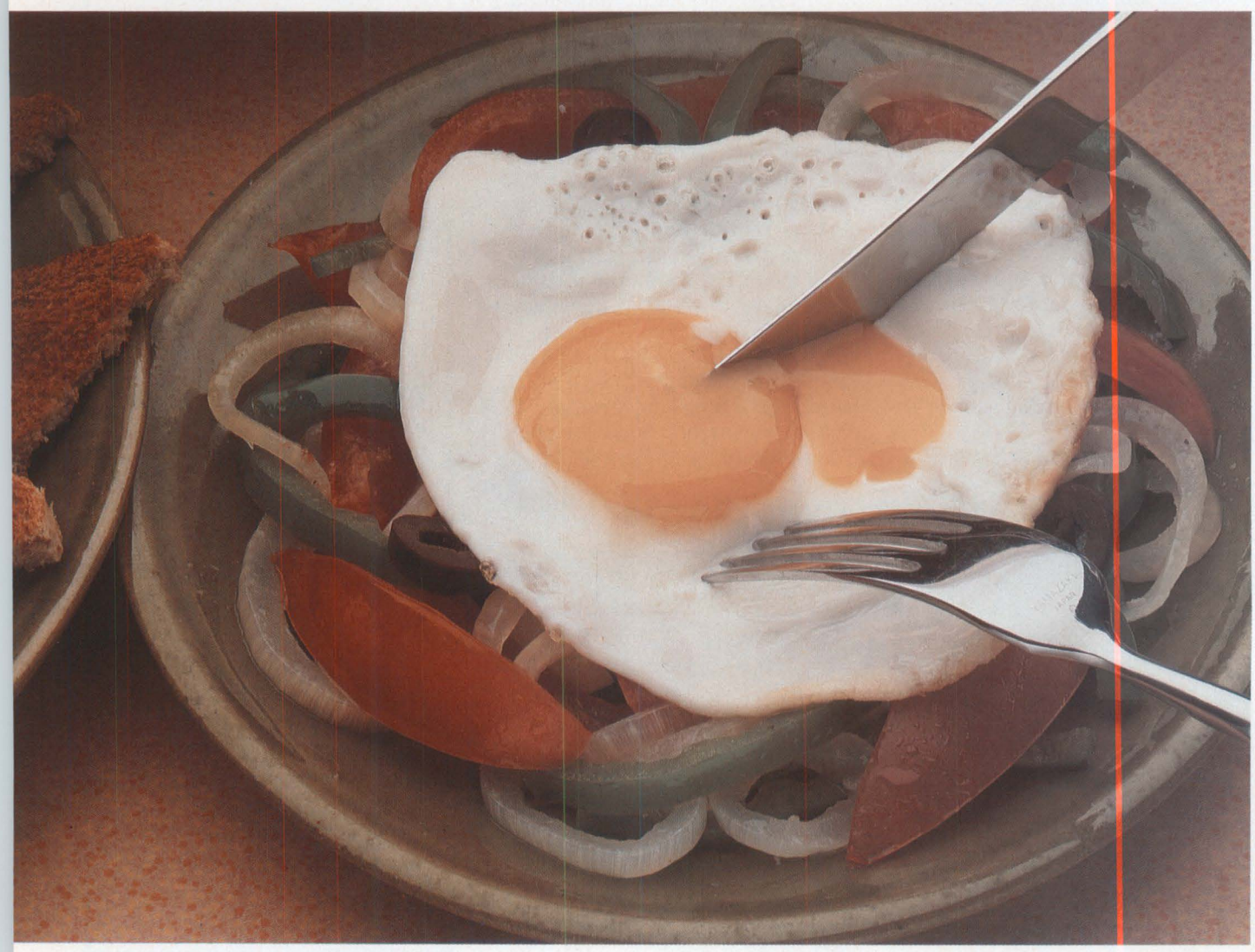
Si les oeufs au plat sont bien connus, ce n'est pas le cas des oeufs frits, pourtant délicieux et originaux. Bien que la technique de cuisson exige de la pratique, la jolie texture obtenue justifie les efforts déployés. Les oeufs frits aux blancs d'oeufs croustillants donnent une belle touche finale aux aliments tendres comme les légumes, les brioches ou les pains.

Le four micro-ondes sert essentiellement à la préparation des sauces et à la cuisson des légumes accompagnant les oeufs. Il facilite et accélère la présentation du plat.

Cuisson des oeufs au plat

Utilisez de préférence une poêle à fond épais bien huilée ou téflonisée pour la cuisson des oeufs au plat. Faites toujours chauffer l'huile ou le corps gras d'abord et assurez-vous que le fond du plat est bien huilé avant d'ajouter les oeufs (2 cuil. à café d'huile suffisent).

Inclinez la poêle et versez les oeufs un par un (4 oeufs au maximum), en changeant l'inclinaison pour chaque oeuf. Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les blancs d'oeufs commencent à épaissir, puis amenez les blancs vers les jaunes pour empêcher qu'ils se séparent.



Oeufs Flamenco

PAUL GRATER

Oeufs Flamenco

6 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 3 à 4 min

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 oignons tranchés en rondelles
1 gousse d'ail écrasée
2 petits poivrons rouges ou verts, épépinés et tranchés
6 tomates épépinées et tranchées
4 olives noires dénoyautées et tranchées
sel et poivre
2 cuil. à café d'huile végétale
4 oeufs

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Faites cuire à couvert l'huile, les oignons, l'ail et les poivrons dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, 6 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.

2 Incorporez tomates, olives, sel et poivre, et mélangez bien. Couvrez et gardez au chaud.

3 Cuisson traditionnelle. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites cuire les oeufs au plat (voir introduction, page 2176). Égouttez sur du papier absorbant.

4 Pour servir, transférez le mélange de légumes à la cuiller dans un plat de service chaud et versez les oeufs cuits au plat sur le dessus. Servez avec du pain.

Oeufs à la savoyarde

10 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 3 à 4 min

2 oz/50 g de beurre
4 grosses tranches de pain, sans la croûte
5 cuil. à soupe de vin blanc sec
½ cuil. à café de jus de citron
4 oz/100 g de gruyère ou d'emmenthal râpé
2 cuil. à café d'huile végétale
4 oeufs
sel
bouquets de persil pour garnir

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Beurrez le pain des deux côtés. Chauffez un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant.

2 Déposez le pain dans le plat et faites chauffer 30 s à MAX. Tournez les tranches de pain et poursuivez la cuisson de 30 à 45 s. Ôtez du plat et gardez au chaud dans des assiettes individuelles.

3 Versez le vin, le jus de citron et le fromage dans un petit bol. Faites chauffer de 4 à 4 ½ min, en remuant toutes les min, ou jusqu'à ce que le mélange soit fondu. Étalez à la cuiller sur le pain et gardez au chaud.

4 Cuisson traditionnelle. Faites cuire les oeufs au plat (voir introduction ci-contre). À l'aide d'une spatule, ôtez les oeufs du plat, égouttez l'excédent de matière grasse et déposez un oeuf sur chaque tranche de pain recouverte de fromage. Salez, garnissez de persil et servez.

Oeufs à la danoise

24½ min

Temps d'attente : 5 min

Cuisson traditionnelle : de 3 à 4 min

4 pommes de terre (environ 6 oz/175 g chacune), nettoyées à la brosse
3 cuil. à soupe de beurre
2 oignons en cubes de ½ po/12 mm
1 lb/450 g de viande froide maigre coupée en cubes de ½ po/12 mm

PAUL GRATER

Oeufs à la savoyarde

sauce Worcestershire
sel et poivre
2 cuil. à soupe d'huile végétale
4 oeufs

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Piquez les pommes de terre à l'aide d'une fourchette et disposez-les en cercle dans le four sur du papier absorbant. Faites cuire de 12 à 15 min, ou jusqu'à tendreté. Laissez reposer 5 min; coupez en cubes de ½ po/12 mm.

2 Déposez la moitié du beurre dans un petit bol avec les oignons. Couvrez et enfournez de 2 ½ à 3 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Chauffez un grand plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Ajoutez le reste du beurre et nappez-en le fond. Ajoutez les oignons, les tomates et la viande, et laissez dorer. Faites chauffer de 5 à 6 min à MAX, en remuant 2 fois. Ajoutez la sauce Worcestershire et assaisonnez au goût. Laissez reposer, à couvert, dans un plat de service.

4 Cuisson traditionnelle. Faites cuire les oeufs au plat (voir introduction ci-contre). Ôtez les oeufs de la poêle, enlevez l'excédent de matière grasse et déposez les oeufs sur le mélange de viande; servez immédiatement.

Cuisson des oeufs frits
Les oeufs frits doivent être cuits un à la fois, sinon ils s'agglutinent. Le temps de cuisson pour quatre oeufs reste le même que pour les oeufs au plat cuits simultanément. À l'aide d'une écumoire, roulez l'oeuf dans l'huile chaude pour envelopper le blanc d'oeuf autour du jaune. Assurez-vous que l'huile est à la bonne température (voir étapes ci-dessous), car les blancs d'oeufs se transforment en perles grésillantes si l'huile est trop chaude; si l'huile n'est pas assez chaude, les oeufs ne cuiront pas assez rapidement et auront une texture grasse et molle.

Brioches aux oeufs

4¾ min

Temps d'attente : aucun

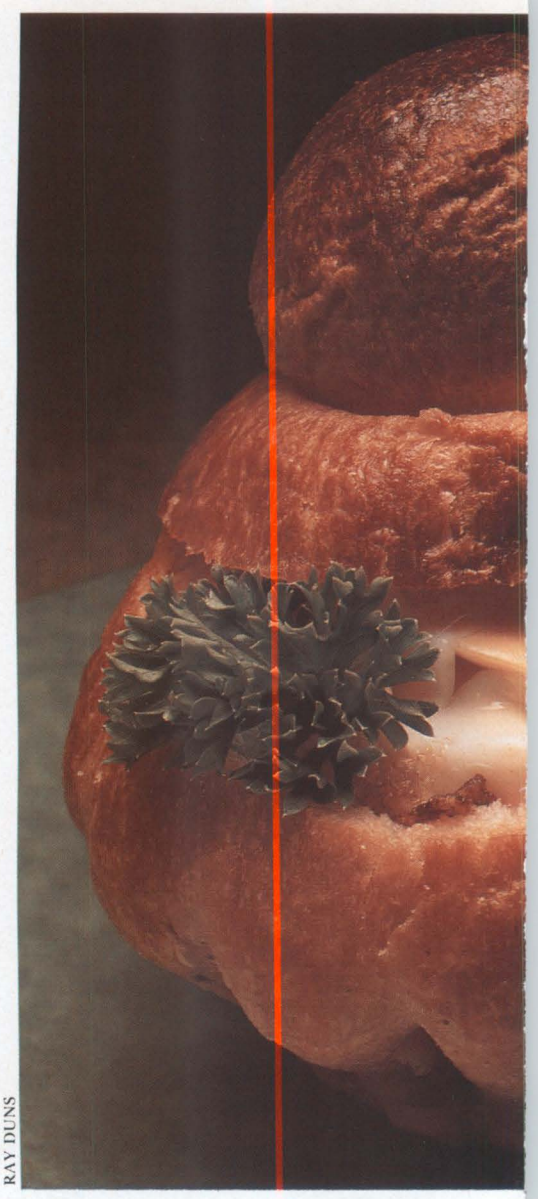
Cuisson traditionnelle : de 3 à 4 min

4 petites brioches
1 ¾ tasse/400 ml d'huile pour friture
4 oeufs

SAUCE
2 jaunes d'oeufs
1 cuil. à soupe de jus de citron
1 pincée de moutarde en poudre
sel et poivre
2 oz/50 g de beurre
2 cuil. à café de cerfeuil, d'estragon ou de persil haché

4 PERSONNES

1 Coupez le sommet des brioches et évidez légèrement l'intérieur.
2 Versez les jaunes d'oeufs, le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre dans un robot culinaire ou un petit bol et battez jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
3 **Cuisson aux micro-ondes.** Déposez le beurre dans un petit pot. Couvrez et faites fondre de 1 à 1 ¼ min à MAX.
4 En battant vigoureusement ou en réglant le robot culinaire à grande vitesse, versez doucement le beurre dans le mélange d'oeuf jusqu'à épaississement et homogénéité.
5 Versez la sauce dans le pot et déposez-le dans un bain-marie rempli d'eau tiède, en vous assurant que le niveau d'eau atteint celui de la sauce. Faites cuire, à découvert, de 3 à 3 ½ min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez les fines herbes et réservez.
6 **Cuisson traditionnelle.** Faites cuire les oeufs frits dans l'huile chaude en suivant les étapes ci-dessous. Égouttez les oeufs sur du papier absorbant.
7 **Cuisson aux micro-ondes.** Disposez les brioches en couronne sur une double couche de papier absorbant dans le four et faites chauffer de 45 à 60 s à MAX., ou jusqu'à ce qu'elles soient chaudes sans être trop molles.
8 Pour servir, déposez un oeuf dans chaque brioche, nappez d'un peu de sauce et replacez les sommets en laissant la brioche légèrement ouverte. Servez immédiatement en hors-d'oeuvre ou au déjeuner.

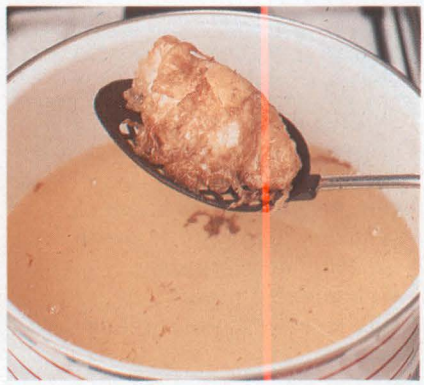


RAY DUNS

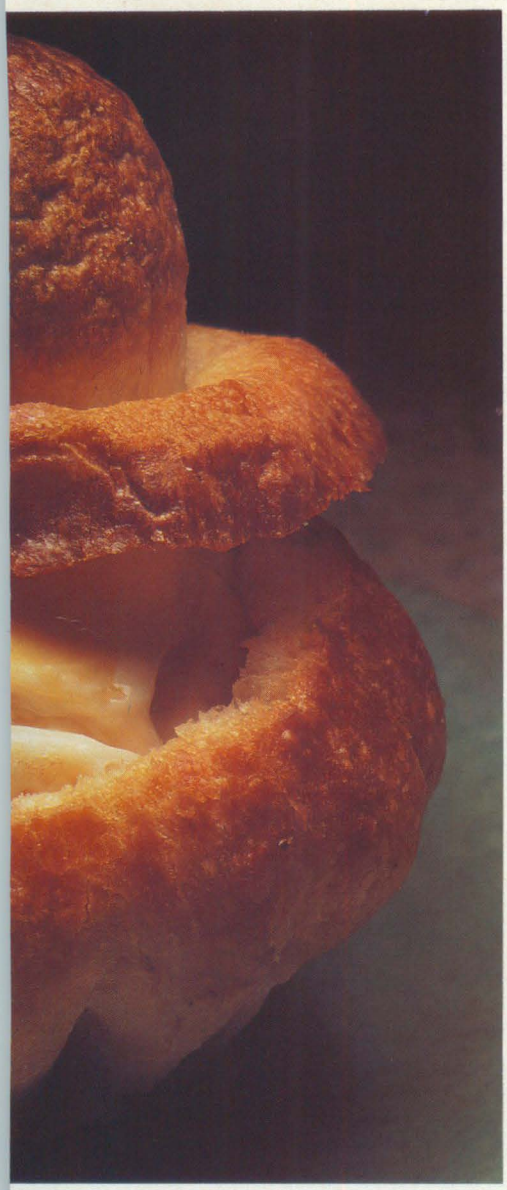
Cuisson des oeufs frits

Faites chauffer *l'huile dans une petite casserole à fond épais à 180 °C/350 °F ou jusqu'à ce qu'un cube de pain rassis brunisse en 1 min. Cassez un oeuf dans une tasse ou dans une louche.*

Glissez *l'oeuf dans l'huile, en prenant soin de ne pas provoquer d'éclaboussures. À l'aide d'une écumoire, retournez l'oeuf pour que le blanc d'oeuf enveloppe le jaune. Faites frire 50 s ou jusqu'à ce que le blanc soit ferme.*



Retirez *l'oeuf de la friture à l'aide d'une écumoire. Laissez égoutter sur du papier absorbant pendant que vous faites cuire le reste des oeufs. Égouttez et servez immédiatement.*



Au-dessus : *brioches aux oeufs*
À droite : *oeufs à la ratatouille*

Oeufs à la ratatouille

21 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 3 à 4 min

2 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 oignons tranchés
1 gousse d'ail écrasée
1 petit poivron rouge, épépiné et tranché
1 petit poivron jaune, épépiné et tranché
2 courgettes tranchées (environ 6 oz/175 g)
1 petite aubergine coupée en cubes
1 lb/450 g de tomates pelées, épépinées et coupées en quartiers
sel et poivre
1 ¾ tasse/400 ml d'huile à frire
4 oeufs
persil haché pour garnir

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Versez l'huile, les oignons, l'ail et les poivrons dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l. Couvrez et faites cuire 6 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.

2 Ajoutez le reste des légumes et assaisonnez; mélangez bien. Couvrez et enfournez 10 min à MAX., en remuant 1 fois.

3 Ôtez le couvercle; faites chauffer 5 min à MAX., ou jusqu'à réduction du liquide. Laissez reposer, à couvert et au chaud.

4 Cuisson traditionnelle. Faites cuire les oeufs dans la friture en suivant les étapes ci-contre. Égouttez les oeufs sur du papier absorbant.

5 Transférez la ratatouille à la cuiller dans un plat de service et recouvrez des oeufs cuits. Parsemez de persil et servez immédiatement.

Conseils du chef

Pour la cuisson des oeufs au plat, utilisez de l'huile ou un mélange d'huile et de beurre, du lard ou de la graisse. Pour la friture, utilisez de l'huile légère polyinsaturée (de tournesol ou de maïs), car ces huiles ne commencent à fumer qu'à très haute température.

Préparez toujours les oeufs frits à la dernière minute. Les sauces doivent être prêtes avant de faire cuire les oeufs.

Oeufs frits aux tomates

2½ min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 3 à 4 min

1 ¾ tasse/425 ml d'huile pour la friture
4 oeufs
bouquets de basilic pour garnir

SAUCE

1 lb/450 g de tomates mûres, sans la peau et hachées
1 oignon haché
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à café de cassonade
1 cuil. à soupe de vinaigre d'estragon ou de vin ordinaire
2 à 3 cuil. à café de basilic haché ou 1 à 1 ½ cuil. à café de basilic séché
sel et poivre

4 PERSONNES

1 Cuisson aux micro-ondes. Déposez les tomates, l'oignon et l'huile dans un plat peu profond. Couvrez et faites chauffer 1 min à MAX.

2 Ajoutez le sucre, le vinaigre, le basilic et l'assaisonnement, en mélangeant bien. Faites cuire de 1 à 2 min à MAX., ou jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois. Réduisez en purée dans un robot culinaire ou un malaxeur, ou passez au tamis de nylon. Déplacez la sauce d'un côté.

3 Cuisson traditionnelle. Dans une petite poêle à fond épais, faites cuire les oeufs dans l'huile à friture chaude en suivant les étapes de la page ci-contre. Égouttez sur du papier absorbant.

4 Cuisson aux micro-ondes. Faites chauffer la sauce, à couvert, de 30 à 60 s à MAX., en remuant 1 fois.

5 Pour servir, déposez un oeuf sur chacune des quatre assiettes chaudes, nappez de sauce et garnissez de basilic.

Souper d'automne pour six

Pourquoi ne pas fêter l'automne en invitant des amis à un festin de couleurs et de saveurs dans le ton de la saison ? Grâce au four micro-ondes, vous profiterez de la présence de vos invités.

Ce repas végétarien original, confectionné avec des aliments de saison, mettra l'eau à la bouche de vos invités, qu'ils soient végétariens ou qu'ils aiment simplement de temps à autre déguster des plats sans viande.

Commencez le repas avec un potage Valencia aux carottes — aussi délicieux chaud que froid. Préparez le potage la veille au four micro-ondes et servez-le froid avec des petits pains complets aux noix et du beurre non salé crémeux.

Le plat de résistance est une ter-

Dans le sens des aiguilles d'une montre : *potage Valencia aux carottes avec petits pains complets, terrine aux légumes, tarte normande aux pommes et pepperonata.*

MENU

Potage Valencia aux carottes
Crème de carottes froide au petit goût exotique d'orange

Terrine aux légumes
Joli pain de légumes en couches (recette fascicule 74, page 2030)

Pepperonata
Salade aux poivrons, aux oignons et aux tomates

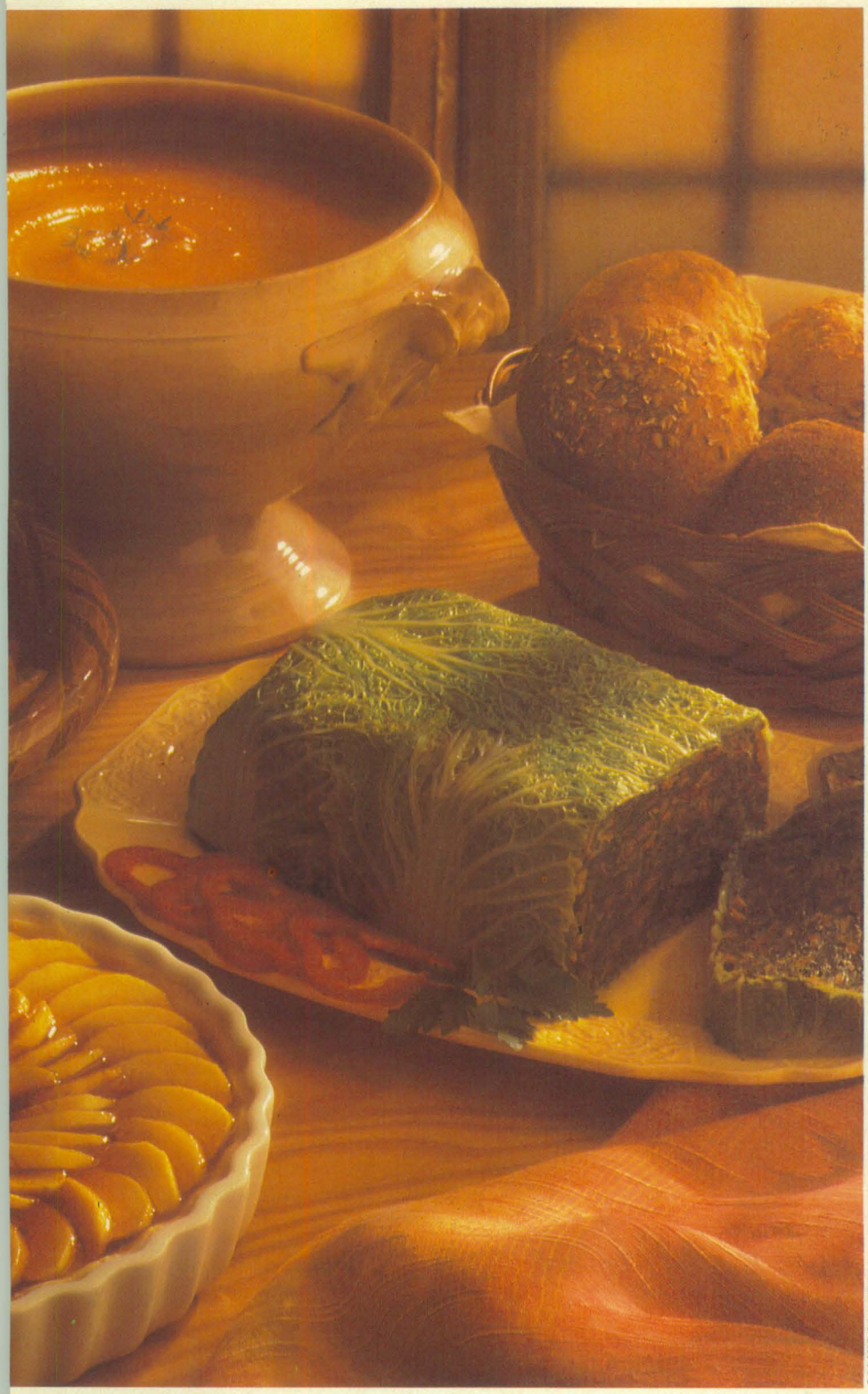
Riz aux amandes
Riz brun aux noix d'acajou, aux raisins et aux épices

Tarte normande aux pommes
Pâte sablée garnie d'une compote de pommes

6 PERSONNES

rine aux légumes, composée de chou, d'épinards, de carottes et de poivrons rouges (voir recette dans fascicule 74, page 2030).
Ce mets original est léger, rafraîchissant et savoureux. Préparez-le la veille et gardez-le au réfrigérateur. Le lendemain, réchauffez-le aux micro-ondes et servez chaud.

Pour accompagner la terrine, nous vous proposons une superbe salade, la pepperonata, à base d'oignons, de poivrons et de tomates. Préparez-la quelques heures avant le repas et servez à la température ambiante. Pour apporter un peu de consistance au plat principal, servez un plat de riz brun épicé aux noix et aux raisins que vous préparerez 30 min avant le repas et servirez chaud. Outre les plats d'accompagnement, vous pouvez aussi servir une salade de laitue et de chicorée (ou une autre salade verte) et la servir avec une vinaigrette.



JAMES JACKSON

Compte à rebours

La veille
Préparez le potage jusqu'à l'étape 3, puis laissez refroidir, couvrez et réfrigérez. Préparez la terrine aux légumes (voir recette fascicule 74, pages 2030-31) en suivant entièrement la recette, mais laissez refroidir dans le plat, couvrez et réfrigérez. Préparez la croûte à tarte jusqu'à l'étape 3. Laissez refroidir, couvrez d'une pellicule plastique et réservez. Préparez la compote de pommes (voir Microtrucs, page 2183). Laissez refroidir, puis couvrez et réservez.

Le matin
Terminez la tarte aux pommes jusqu'à l'étape 6 et réfrigérez.

Deux heures avant le repas
Préparez la pepperonata et laissez-la refroidir sans la garnir. Couvrez et réservez.

30 min avant
Préparez le riz aux amandes jusqu'à l'étape 3, couvrez de papier aluminium et réservez. Préparez une salade verte (facultatif).

Juste avant de servir
Garnissez la pepperonata. Incorporez la crème et le lait au potage en suivant l'étape 5; garnissez et servez avec de petits pains complets. Couvrez la terrine d'une pellicule plastique entrouverte et faites réchauffer 10 min à MED.

Juste avant le plat principal
Démoulez la terrine dans un plat de service; garnissez de poivron rouge et de persil italien. Versez le riz à la cuiller dans un plat de service. Servez la terrine, la pepperonata et une salade verte.

La tarte normande aux pommes, dessert traditionnel d'automne, aura à coup sûr beaucoup de succès. Préparez la pâte la veille et réfrigérez-la jusqu'à ce qu'elle soit ferme, puis servez froid avec de la crème.

Pour accompagner, servez un vin blanc demi-sec comme un Graves ou un bordeaux blanc.

Potage Valencia aux carottes

15 min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 lb/450 g de carottes, tranchées fin
1 gros oignon haché fin
3 tasses/750 ml de bouillon de légumes chaud
zeste râpé fin et jus d'une grosse orange
sel et poivre
4 cuil. à soupe de crème 15 %
⅝ tasse/150 ml de lait
thym frais pour garnir

6 PERSONNES

1 Déposez le corps gras dans un bol de 6 ¼ tasses/1,5 l. Couvrez et faites fondre 1 min à MAX.
2 Incorporez les carottes et l'oignon. Couvrez et faites cuire de 7 à 9 min à MAX., ou jusqu'à ce que les légumes soient presque tendres.
3 Ajoutez le bouillon, le jus d'orange et le zeste. Couvrez et enfournez de 7 à 9 min à MAX., ou jusqu'à ce que les légumes soient très tendres.
4 Laissez refroidir légèrement la soupe, puis réduisez en purée dans un malaxeur ou un robot culinaire. Assaisonnez au goût. Transvidez le potage dans une soupière ou un grand saladier, couvrez et réfrigérez 1 h.
5 Incorporez la crème. Vérifiez l'assaisonnement et la consistance. Si le potage est épais, allégez-le de lait. Garnissez de thym. Servez avec des petits pains complets.

RAY DUNS

Potage Valencia aux carottes

Pepperonata

13 min

Temps d'attente : aucun

2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
3 gros oignons d'Espagne émincés
2 gousses d'ail
1 gros poivron rouge, épépiné et coupé en rondelles
1 gros poivron jaune, épépiné et coupé en rondelles
1 ½ lb/700 g de tomates, pelées et coupées grossièrement
1 feuille de laurier
2 cuil. à café de basilic frais haché ou 1 cuil. à café de basilic séché
sel et poivre
persil haché et basilic pour garnir

6 PERSONNES

1 Versez l'huile et le beurre dans un bol de 10 tasses/4 l. Couvrez et enfournez 1 min à MAX., ou jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
2 Ajoutez les oignons et l'ail, mélangez bien puis faites cuire, à couvert, de 4 à 5 min à MAX., ou jusqu'à tendreté.
3 Ajoutez les poivrons rouges et jaunes. Couvrez et enfournez de 5 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce que les poivrons soient presque tendres, en remuant toutes les 2 min.
4 Ajoutez toutes les tomates, la feuille de laurier et le basilic haché. Couvrez et laissez cuire de 3 à 4 min à MAX., en remuant doucement 2 fois.
5 Ôtez la feuille de laurier. Égouttez l'excédent de liquide, puis assaisonnez au goût.
6 Versez dans un plat de service et laissez refroidir. Servez à la température ambiante, en garnissant de persil et de basilic.

RAY DUNS

Riz aux amandes

24 min

Temps d'attente : 5 min

10 oz/275 g de riz brun à longs grains
3 tasses/700 g d'eau bouillante
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 cuil. à café de sel
3 oz/75 g de raisins secs
3 oz/75 g de noix d'acajou non salées
½ cuil. à café de cannelle moulue

6 À 8 PERSONNES

1 Versez le riz, l'eau, l'huile et le sel dans une casserole de 10 tasses/2,5 l. Couvrez et laissez cuire 4 min à MAX.

2 Ajoutez les raisins secs, les noix et la cannelle. Réduisez la puissance à MED., et laissez cuire de 20 à 25 min, en remuant 2 fois, jusqu'à ce que le riz soit tendre.

3 Laissez reposez 5 min.

Tarte normande aux pommes

18 min

Temps d'attente : aucun

1 ½ tasse/175 g de farine tout usage
3 oz/75 g de beurre coupé en morceaux
2 cuil. à café de sucre glace
2 à 3 cuil. à soupe d'eau froide

GARNITURE

1 ¼ tasse/300 ml de compote de pommes (voir Micro-trucs)
2 cuil. à soupe de sirop de maïs
zeste râpé d'un citron
jus d'un demi-citron
¾ lb/350 g de pommes à couteau, pelées, évidées et tranchées
1 cuil. à soupe de gelée de groseille rouge
½ cuil. à soupe de calvados ou de brandy (facultatif)

6 PERSONNES

1 Tamisez la farine dans un bol, puis incorporez le beurre. Ajoutez le sucre glace et l'eau et pétrissez en boule. Laissez reposer 30 min dans un endroit frais.

2 Étalez la pâte et transférez-la dans un moule à tarte de 9 po/23 cm. Piquez la pâte à la fourchette; recouvrez-la d'une double couche de papier absorbant.

3 Faites cuire 3 min à MAX., en tournant le moule d'un quart. Enlevez le papier et poursuivez la cuisson de 2 à 3 min. Laissez refroidir.

4 Étalez la compote de pommes dans l'abaisse. Dans un petit bol, mélangez le sirop, le zeste et le jus de citron. Couvrez et faites chauffer 1 min à MAX.

5 Disposez les tranches de pommes sur la compote. Arrosez du mélange de jus de citron. Faites cuire de 6 à 7 min à MAX., à découvert, en tournant le plat de moitié une fois.

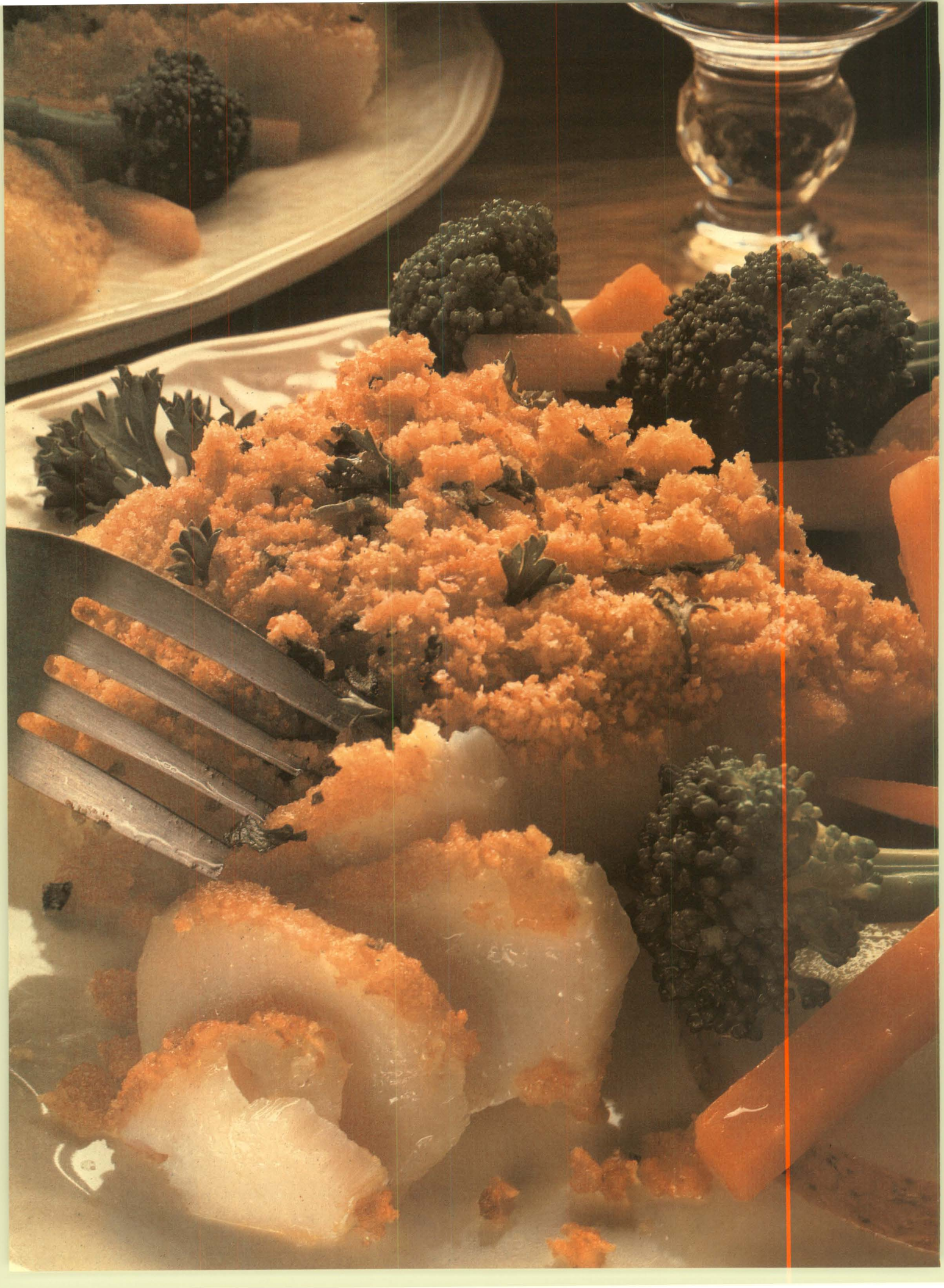
6 Mêlez la gelée et le brandy dans un petit bol. Faites cuire, à découvert, 1 min à MAX., ou jusqu'à dissolution. Mélangez bien et badigeonnez-en les tranches de pommes. Laissez refroidir et réfrigérez jusqu'à ce que le mélange ait pris.

Micro-trucs

Préparation de 1 ¼ tasse/300 ml de compote : pelez, évidez et tranchez 2 pommes moyennes. Déposez-les dans un moule à tarte de 5 tasses/1,25 l. Couvrez et enfournez de 5 à 6 min à MAX. Laissez refroidir, réduisez en purée et sucrez le mélange.

Ci-dessous : *tarte normande aux pommes*

JAMES JACKSON



Poisson et fruits de mer panés

Qu'y a-t-il de plus délicieux que du poisson bien frais et garni de panure croustillante ? Ces plats savoureux — si faciles à préparer au four micro-ondes — apporteront une touche originale à vos repas.

Rapides à préparer, les poissons et les fruits de mer panés sont délicieux. Il suffit pour cela d'ajouter la panure juste avant la fin du temps de cuisson. Pour obtenir une panure plus croustillante, laissez le plat 1 ou 2 min sous le gril (dans un plat à l'épreuve de la chaleur).

La plupart des panures proposées dans la rubrique sont adaptées aux plats populaires de poisson blanc et de fruits de mer; prenez soin toutefois de ne pas assaisonner les poissons fins d'aromates trop relevés. Choisissez une panure simple pour les plats de fruits de mer en casserole, telles les crevettes Cajun, afin d'éviter des mélanges de saveurs excessifs.

Règles de cuisson du poisson

Pour protéger les parties minces des filets et des tranches de poisson, repliez-les ou superposez-les, en plaçant toujours les extrémités plus fines vers le centre du plat. Choisissez des filets de tailles identiques pour assurer une cuisson homogène. Faites cuire le poisson à couvert et laissez le plat couvert pour conserver le poisson chaud pendant que vous préparez une sauce ou un plat d'accompagnement.

Vérifiez la texture du poisson après le temps minimum de cuisson et avant de le laisser reposer. Insérez la pointe d'un couteau dans la partie la plus charnue. Le poisson est cuit lorsque la chair se sépare facilement et qu'elle est encore légèrement translucide. Si le poisson n'est pas bien cuit, remettez-le 30 s au four et vérifiez de nouveau la texture. Comme le poisson cuit très rapidement, il est préférable d'interrompre la cuisson avant qu'il soit complètement cuit et de le remettre au four. Vérifiez de nouveau après l'avoir laissé reposer et remettez-le 30 s au four, s'il y a lieu.

Pain de morue pané

Confection des panures

On peut confectionner des panures pour les poissons et les fruits de mer avec de multiples ingrédients : fromage, pain ou céréales. Essayez différentes combinaisons pour découvrir vos panures préférées. La plupart des panures sont cuites avec le poisson ou préparées à la dernière minute, si vous désirez que la panure macère dans le jus de cuisson. Vous ne devez toutefois ajouter le fromage que peu de temps avant la fin du temps de cuisson. Réduisez la puissance à MED., et laissez cuire jusqu'à ce que le fromage soit à peine fondu, car le fromage cuit à MAX. a tendance à durcir. Le tableau de suggestions indique le volume de panure nécessaire à la préparation de différents plats. Pour varier, ajoutez ce qui suit pour 1 oz/25 g de panure : 1 à 2 cuil. à soupe de fines herbes hachées ou ½ à 1 cuil. à café de fines herbes séchées, 1 cuil. à soupe de parmesan râpé, ou ½ cuil. à café d'épices moulues, comme de la muscade ou du piment de la Jamaïque.

Pain de morue pané

13¼ min

Temps d'attente : de 2 à 3 min

6 oz/175 g de brocoli coupé en bouquets
2 carottes pelées et coupées en bâtonnets fins
1 pomme de terre émincée
4 filets de morue de 4 oz/100 g, d'environ ¾ de po/20 mm d'épaisseur

Suggestions de panure

PANURE	TAILLE DU PLAT		
Ingrédients	ramequin de 3 po/7,5 cm	plat carré de 6 po/15 cm	plat rond de 8 po/20 cm
Amandes effilées	¼ oz/7 g	1 ¾ oz/45 g	3 ¼ oz/80 g
Flocons de son ou de maïs	½ oz/15 g	3 oz/75 g	5 oz/150 g
Chapelure sèche	½ oz/15 g	1 ½ oz/40 g	3 oz/75 g
Chapelure fraîche	½ oz/15 g	2 ½ oz/65 g	3 ¼ oz/80 g
Bourghoul (poids sec)	¼ oz/7 g	2 ½ oz/65 g	3 ½ oz/90 g
Cheddar râpé	1 oz/25 g	3 ¼ oz/80 g	4 oz/100 g
Craquelins écrasés	½ oz/15 g	2 oz/50 g	3 oz/75 g
Flocons d'avoine (moyen)	½ oz/15 g	2 ½ oz/65 g	3 oz/75 g
Pignes hachées	½ oz/15 g	2 ½ oz/65 g	3 ½ oz/90 g
Pistaches hachées	½ oz/15 g	2 ½ oz/65 g	3 ½ oz/90 g
Stilton émietté	1 ¼ oz/30 g	4 ½ oz/115 g	5 ½ oz/165 g

3 oz/75 g de craquelins au cheddar, écrasés
2 ½ oz/65 g de beurre ou de margarine
1 cuil. à soupe de persil haché
1 pincée de poudre d'ail
1 pincée de poivre

4 PERSONNES

1 Déposez le brocoli, les carottes et les pommes de terre dans un plat carré de 9 po/23 cm et couvrez. Enfournez de 5 ½ à 6 ½ min à MAX., en remuant 1 fois.
2 Disposez la morue, extrémités superposées et disposées vers le centre du plat, sur les légumes. Versez les miettes de craquelins sur le poisson, en pressant à la cuiller. Réservez.
3 Mélangez le reste des ingrédients dans un petit bol. Enfournez de 45 à 90 s à MAX., ou jusqu'à ce que le beurre fonde et commence à bouillir. Remuez à mi-temps.
4 Versez le mélange de beurre sur la morue et les légumes et couvrez le plat de papier ciré. Faites cuire de 7 à 10 min à MED.-MAX., ou jusqu'à ce que le poisson se sépare facilement, en tournant le plat d'un quart toutes les 3 min.

Gratin de pétoncles

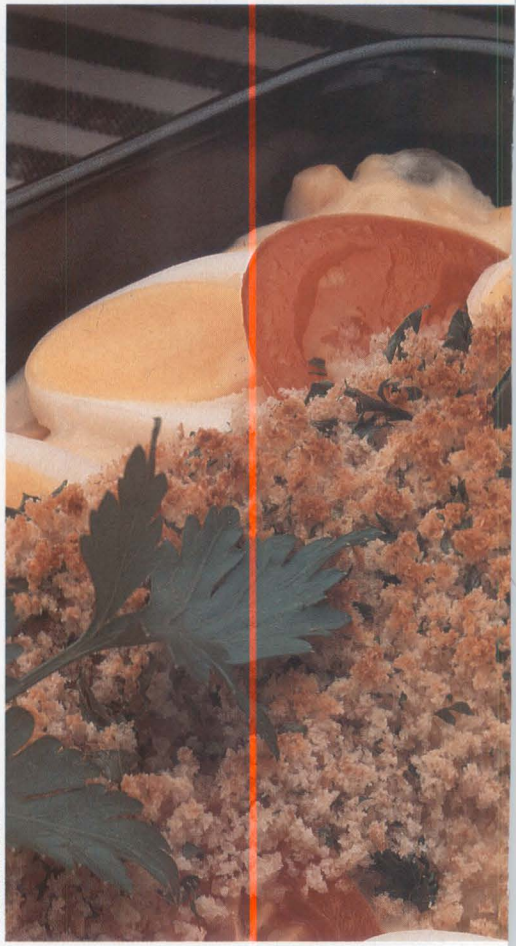
8¼ min

Temps d'attente : aucun

12 oz/350 g de pétoncles tranchés en rondelles
6 cuil. à soupe de vin blanc sec
2 oz/50 g de champignons tranchés
sel et poivre
3 grains de poivre noir
1 feuille de laurier
2 bouquets de persil
1 échalote finement hachée
2 cuil. à soupe d'eau
1 ½ lb/700 g de pommes de terre cuites, réduites en purée et assaisonnées
1 oz/25 g de gruyère râpé
tranches de citron et bouquets de persil pour garnir

SAUCE
3 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
6 cuil. à soupe de lait
1 jaune d'oeuf
4 cuil. à soupe de crème 35 %
sel et poivre
quelques gouttes de jus de citron

4 PERSONNES



PAUL GRATER

1 Dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml, mélangez vin, champignons, sel et poivre, poivre noir, feuille de laurier, persil, échalote et eau avec la partie blanche des pétoncles. Couvrez et faites cuire 4 min à MED., ou jusqu'à tendreté, en remuant 1 fois.
2 Ajoutez le corail (partie orange) des pétoncles et faites chauffer, à couvert, de 1 à 2 min à MED., en remuant 1 fois.
3 Égouttez le jus de cuisson et réservez. Répartissez les pétoncles et les champignons dans quatre coquilles ou ramequins. Couvrez soigneusement et réservez.
4 Préparez la sauce : déposez le beurre dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et faites fondre de 45 à 60 s. Incorporez la farine, le lait et un peu du jus de cuisson réservé. Enfournez de 1 ½ à 2 min à MAX., ou jusqu'à épaississement, en battant 2 fois. Ajoutez le reste des ingrédients de la sauce et faites chauffer de 1 à 1 ½ min à MAX., en battant 1 fois.

JAMES JACKSON

Ci-dessus : *aiglefin au gratin*
À gauche : *gratin de pétoncles*

Si la sauce est trop épaisse, rajoutez un peu de jus de cuisson.

5 Versez la sauce sur les pétoncles. Disposez les pommes de terre à la douille en bordure des plats et parsemez le centre de fromage râpé. Faites dorer brièvement sous le gril. Servez garni de tranches de citron et de persil.

Aiglefin au gratin

12 min

Temps d'attente : aucun

1 lb/450 g de filets d'aiglefin fumé, sans la peau, coupés en morceaux de même grosseur
3 oz/75 g de cheddar râpé
⅓ de tasse/65 g de maïs en grains, en conserve ou surgelé
2 cuil. à soupe de câpres
sel et poivre

SAUCE
4 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¼ tasse/300 ml de lait
1 oz/25 g de beurre

PANURE
6 oz/175 g de tomates tranchées
2 oeufs durs, épluchés et tranchés
2 oz/50 g de chapelure au blé entier
2 cuil. à soupe de persil haché

4 À 6 PERSONNES

1 Préparez la sauce : versez la farine dans un grand bol et incorporez graduellement le lait en fouettant. Ajoutez le beurre et enfournez de 4 à 5 min à MAX., jusqu'à épaississement, en battant 1 fois.

2 Battez la sauce de nouveau et ajoutez les morceaux d'aiglefin. Couvrez et faites cuire 3 min à MAX. ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit.

3 Incorporez le fromage, le maïs et les câpres; assaisonnez et transvidez le mélange dans un plat à gratin de 7 ½ tasses/2 l. Disposez les tomates tranchées et les oeufs sur le dessus, couvrez et faites cuire 5 min à MAX., ou jusqu'à ce que les tomates soient cuites.

4 Mélangez la chapelure et le persil et étalez à la cuiller en formant une bande au centre du plat. Faites dorer au gril.

Paupiettes de plie

17 min

Temps d'attente : aucun

zeste râpé d'un citron
1 lb/450 g de filets de plie
4 oz/100 g de champignons tranchés

SAUCE
1 petit oignon haché fin
2 cuil. à soupe de beurre
4 cuil. à soupe de farine tout usage
2 cuil. à café d'estragon haché ou 1 cuil. à café d'estragon séché
⅝ de tasse/150 ml d'eau
½ tasse/125 ml de vin blanc sec
2 cuil. à soupe de crème 15 %
sel et poivre

PANURE
4 oz/100 g de chapelure fraîche
2 oz/50 g de cheddar râpé
1 ½ oz/40 g de noix hachées

4 PERSONNES

1 Préparation de la sauce : dans un grand bol, faites blondir l'oignon dans le beurre à couvert, 5 min à MAX., ou jusqu'à tendreté, en remuant 2 fois.

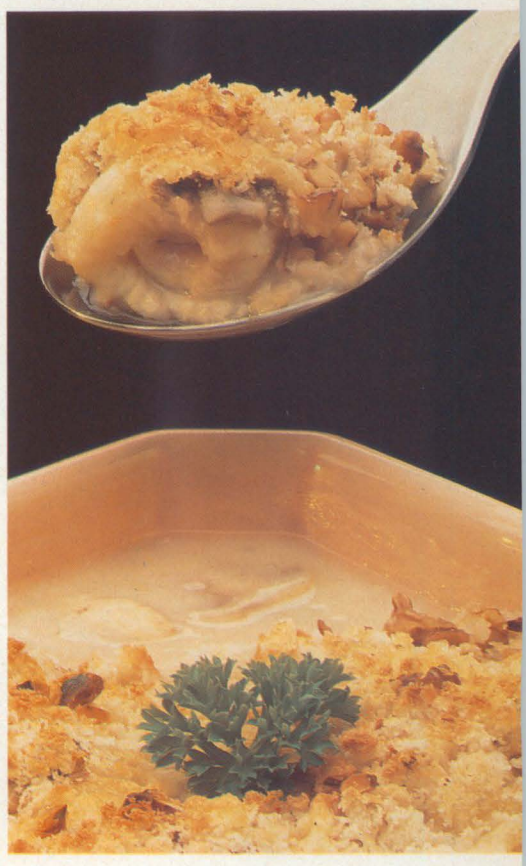
2 Incorporez la farine et l'estragon. Ajoutez l'eau et le vin et battez; enfournez 2 min à MAX., ou jusqu'à épaississement, en battant 1 fois. Battez de nouveau, ajoutez la crème et assaisonnez.

3 Arrosez les filets de plie de jus de citron, assaisonnez et roulez-les. Déposez les escalopes dans un plat de 6 ¼ tasses/1,5 l et parsemez de champignons.

4 Nappez de sauce, couvrez et faites cuire 10 min à MAX, ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit, en tournant le plat de moitié après 5 min.

5 Préparez la panure : mélangez tous les ingrédients dans un petit bol. Versez le mélange à la cuiller sur le poisson et faites dorer au gril, jusqu'à ce le dessus soit croustillant.

Paupiettes de plie



PAUL GRATER

Crevettes Cajun

12½ min

Temps d'attente : aucun

Ce plat de crevettes épicé est originaire d'Amérique du Sud.

1 petit poivron vert, épépiné et haché
3 échalotes hachées
1 gousse d'ail écrasée
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
¼ de cuil. à café d'assaisonnement au chili
1 pincée de thym séché
1 boîte de 7 oz/200 g de sauce tomate
4 oz/100 g de pétoncles frais, coupés en deux
¼ de cuil. à café de sel
¼ de cuil. à café de sucre
8 oz/225 g de crevettes roses, cuites et décortiquées

PANURE
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 oz/25 g de chapelure de blé entier
1 pincée de poivre
1 pincée de piment de Cayenne

4 PERSONNES

1 Préparez la panure : déposez le beurre ou la margarine dans un petit bol et faites fondre, à couvert, de 30 à 60 s à MAX. Incorporez le reste des ingrédients de la panure et réservez.
2 Dans une casserole de 5 tasses/1,25 l, mélangez poivron vert, échalotes, ail, moutarde, assaisonnement au chili et thym. Couvrez et faites cuire de 2 à 4 min à MAX., ou jusqu'à ce que les échalotes soient tendres, en remuant 1 fois.
3 Incorporez la sauce tomate, les pétoncles, le sel et le sucre. Faites cuire de 6 à 8 min à MED.-MAX., ou jusqu'à ce que les pétoncles soient opaques, en remuant 2 fois.
4 Ajoutez les crevettes, mélangez et versez le mélange à la cuiller dans quatre assiettes. Enfournez 4 min en redisposant les crevettes 2 fois. Ajoutez la panure et faites dorer brièvement sous le gril.

Crevettes Cajun

Filets Ritz

6 min

Temps d'attente : de 3 à 4 min

1 oignon haché
1 branche de céleri hachée
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 gousse d'ail hachée
2 cuil. à soupe de vin rouge
1 pincée de romarin séché, de marjolaine séchée et de poivre
12 oz/350 g de filets de poisson blanc de ½ po/12 mm d'épaisseur, coupés en 4 morceaux de même grosseur
1 oz/25 g de champignons tranchés

PANURE
2 oz/50 g de chapelure fraîche au blé entier
1 oz/25 g de cheddar râpé
1 cuil. à soupe de persil haché

4 PERSONNES

1 Combinez l'oignon, le céleri, le beurre ou la margarine et l'ail dans un plat carré de 9 po/23 cm. Couvrez et faites cuire de 2 à 3 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez le vin, les fines herbes et le poivre.
2 Disposez le poisson sur le dessus, les extrémités les plus fines vers le centre, et nappez-le avec les légumes et le mélange de vin. Ajoutez les champignons.
3 Préparez la panure : mélangez tous les ingrédients et parsemez sur le poisson. Couvrez et faites cuire de 4 à 6 min à MAX., ou jusqu'à ce que le poisson se sépare à la fourchette, en tournant le plat de moitié après 2 min. Faites dorer brièvement sous le gril si désiré. Laissez reposer de 3 à 4 min avant de servir.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX — FASCICULE 79

Agneau
- agneau à l'indienne 2162
- agneau sur canapés 2163

Boeuf
- biftecks forestiers 2162
- cari de boeuf aux mangues 2164
- pains de viande à l'ancienne 2165
- salade Guadalajara 2163
- spaghetti à la provençale 2164

Desserts
- charlotte russe aux fraises 2166
- petits fours glacés 2175
- tarte normande aux pommes 2183

Légumes
- pepperonata 2182
- potage Valencia aux carottes 2182
- riz aux amandes 2183

Oeufs
- brioches aux oeufs 2178
- oeufs à la danoise 2177
- oeufs à la ratatouille 2179
- oeufs à la savoyarde 2177
- oeufs Flamenco 2177
- oeufs frits aux tomates 2179

Poisson et fruits de mer
- aiglefin au gratin 2187
- crevettes Cajun 2188
- filets Ritz 2188
- gratin de pétoncles 2186
- pain de morue pané 2185
- paupiettes de plie 2187

Poulet
- poulet au gingembre 2169
- poulet épicé au yogourt 2171
- poulet créole 2173
- poulet farci aux pétoncles 2171
- poulet mariné au citron 2170
- poulet salsa 2172
- poulet tandoori 2170
- roulades de poulet aux raisins 2169

PLAT jeunesse

Sorbet multicolore

Servez ce sorbet somptueux avec des cuillers à long manche, pour que les enfants puissent le déguster jusqu'à la dernière fraise.

Sorbet multicolore

3 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de fraises, équeutées et coupées en deux
1 ¼ tasse/275 ml de crème glacée à la vanille
4 pêches, pelées et tranchées, ou 12 tranches de pêches en conserve
1 ¼ tasse/275 ml de crème glacée au chocolat
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %, fouettée
4 grosses cerises mûres dénoyautées

SAUCE AU CHOCOLAT

4 oz/100 g de chocolat noir
4 cuil. à soupe de sirop de maïs
1 cuil. à soupe de crème 15 %

4 PERSONNES

1 Préparez d'abord la sauce au chocolat. Cassez le chocolat en morceaux de même grosseur et déposez-les dans un bol de 2 ½ tasses/600 ml. Faites chauffer de 3 à 4 min à MED., en remuant 1 ou 2 fois, jusqu'à ce que le chocolat soit à demi fondu. Mélangez jusqu'à ce qu'il soit fondu puis ajoutez le sirop de maïs et la crème. Réservez.

2 Répartissez les fraises en portions égales, dans quatre coupes profondes à sorbet.

3 À l'aide d'une cuiller à glace ou d'une grande cuiller, versez la crème glacée à la vanille dans les coupes. Nappez de tranches de pêches puis de boules de crème glacée au chocolat.

4 Versez la sauce au chocolat chaude sur les sorbets, puis, à l'aide d'une douille cannelée, décorez généreusement d'une rosace de crème fouettée.

5 Déposez une cerise sur chaque sorbet et servez immédiatement.